



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Možnosti podpory motivace u dětí předškolního věku v lyžařské škole.

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **André Philippe Schwarzkopf**
Vedoucí práce: PhDr. Magda Nišponská, Ph.D.





TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC
Faculty of Science, Humanities
and Education



The ways of supporting the motivation of preschool children in the ski school.

Bachelor thesis

Study programme: B7505 – Education in Leisure Time
Study branch: 7505R004 – Education in Leisure Time
Author: **André Philippe Schwarzkopf**
Supervisor: PhDr. Magda Nišponská, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **André Philippe Schwarzkopf**
Osobní číslo: **P13001075**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Možnosti podpory motivace u dětí předškolního věku v lyžařské škole.**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Hlavní cíl:

Vytvoření, realizování a vyhodnocení programu motivace pro děti předškolního věku v lyžařské škole.

Požadavky:

Realizovat program motivace s využitím pedagogicko-psychologických poznatků a následně vyhodnotit a popsat efektivitu programu.

Metody:

pozorování, analýza výstupu programu.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

- DYGRÍN, J. 2003, Základy lyžování. 1. vyd. Liberec: TUL. ISBN 80-7083-681-4
KŘIVOHLAVÝ, J., 2010, Pozitivní psychologie. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-726-8
MAREŠ, J., 2013, Pedagogická psychologie. 1. Vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8
NAKONEČNÝ, M., 2015, Motivace chování. 3.vyd. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-830-6
VODIČKOVÁ, S. PŘIBRAMSKÝ, M. 2005, Česká škola lyžování. 1. Vyd. Liberec: TUL. ISBN 80-7053-914-7
LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. 2006, Vývojová psychologie. 4. vyd. Praha: Grada publishing . isbn 80-247-1284-9
PIAGET, J., BÁRBEL I., 2014, Psychologie dítěte. 6. vyd. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-0691-0
ŠOLCOVÁ, I., 2009, Vývoj resilience v dětství a dospělosti. 1. vyd. Praha: Grada publishing. isbn 978-80-247-2480-5
TREML, J. 2004, Lyžování dětí. 1. vyd. Praha: Grada publishing. ISBN 80-247-0682-2
VÁGNEROVÁ, M., 2012, Vývojová psychologie dětství a dospívání. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1
VYMĚTAL, J., 2004 Úzkost a stach u dětí. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-830-9

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **4. května 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce: **4. května 2016**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 22. června 2015

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

ABSTRAKT

Bakalářská práce pojednává o výuce dětí předškolního věku v lyžařské škole. Tato práce má za cíl vytvořit a zhodnotit motivační program lyžařského výcviku pro děti předškolního věku. Program zohledňuje charakteristiky typické pro psychický, sociální a morální vývoj dětí v daném věku. Jelikož program bude dále prakticky využíván, jeho neméně důležitým cílem je celkové zkvalitnění výukového procesu v lyžařské škole (Ještěd). Hlavní zaměření se zaměřuje na motivaci a rozdíly výuky dětí introvertních a extravertních. Program výuky je rozdělen na 5 dní s časovou dotací na den daný maximální délkou 90minut. V práci také zdůrazňuji roli instruktora a jeho přístup k výuce i dětem.

Klíčová slova

Lyžařská škola, lyže, dítě předškolního věku, motivace, hry na lyžích

ABSTRACT

This bachelor's thesis deals with teaching preschool-age children at a ski school. The aim of this work is to create and evaluate a motivational teaching programme for skiing training which would be used with preschool-age children. The programme takes account of the characteristics typical of the mental, social and moral development in children of that particular age. As the programme is going to be used in practice in future, general improvement of the teaching process at the ski school (Ještěd) is its equally important aim. It mainly focuses on the motivation of and the differences in teaching introverted and extroverted children. The teaching programme is divided into 5 days with a 90-minute lesson each day. The role of the instructor and their approach to teaching and children is also emphasized in this work.

Keywords:

Ski school, skis, preschool-age child / kid, motivation, skiing games

Poděkování:

Rád bych poděkoval své vedoucí práce paní PhDr. Magdaléně Nišpenské, Ph.D., za její odborné vedení a cenné připomínky v průběhu psaní práce. Děkuji také rodině a sportovním kolegům za podporu a náměty.

Obsah

ÚVOD	1
1. TEORETICKÁ ČÁST	2
1.1. MOTIVACE DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍ VĚKU	2
1.2. MOTIVACE VE VÝCHOVNĚ-VZDĚLÁVACÍM PROCESU PŘI VÝUCE	2
1.3. OSOBNOST ŽÁKA	4
1.5. CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	5
1.6. MOTORICKÝ VÝVOJ PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE	5
1.7. KOGNITIVNÍ VÝVOJ PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE	6
1.8. EMOČNÍ, MOTIVAČNÍ A MORÁLNÍ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	6
1.9. OSOBNOST DÍTĚTE	8
1.10. TYPOLOGIE OSOBNOSTI	9
1.11. ZÁKLADNÍ ROZDĚLENÍ TYPŮ OSOBNOSTI PODLE C. G. JUNGA	10
1.12. ROZDÍLY MEZI EXTRAVERTY A INTROVERTY Z HLEDISKA DĚTÍ	11
1.13. TEORIE LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU	13
1.13.1. Subjekty lyžařského výcviku	13
1.13.2. Faktory ovlivňující lyžařský výcvik	15
1.13.3. Způsob výuky lyžařského výcviku	19
1.13.4. Hlavní zásady výuky	21
1.13.5. Hlavní vyučovací metody	21
2. PRAKTICKÁ ČÁST	23
2.1. INSTRUKTOR	23
2.2. ŽÁCI	23
2.2.1. Charakteristika žáka č. 1	24
2.2.2. Charakteristika žáka č. 2	24
VYUČOVACÍ HODINA	25
Hlavní část	25
Závěrečná část	26

1. JEDNOTLIVÉ KROKY PROGRAMU VÝUKY LYŽOVÁNÍ.....	26
1.1. První setkání	26
1.2. Rozcvička	27
1.3. První pohyby na lyžích	28
1.4. Návik na obou lyžích	30
2.1. Jízda přímo	31
2.2. Jízda v pluhu	31
2.3. Jízda na vleku	33
3.1. Oblouky v pluhu	36
4.1. Jízda na větším kopci.....	38
4.2. Paralelní oblouk	39
5.1. Jízda v areálu	40
2.4. VYHODNOCENÍ PROGRAMU Z POHLEDU JEDNOTLIVÝCH DNŮ VÝUKY	41
2.4.1. Den první	41
2.4.2. Den druhý.....	42
2.4.3. Den třetí	43
2.4.4. Den čtvrtý.....	44
2.4.5. Den pátý	44
2.5. SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ, HODNOCENÍ PROGRAMU	45
ZÁVĚR	47
SEZNAM LITERATURY	48

Úvod

Výchova a výuka dětí je nepochybně chválnou, ovšem velmi náročnou činností, ke které je nutné přistupovat citlivě a s rozvahou, neboť případné „škody“ způsobené špatným přístupem mohou dítě výrazně ovlivnit i v dalších letech jeho života. To platí dvojnásob v případě dětí předškolního věku. Citlivý a profesionální přístup je samozřejmě nutné uplatňovat i v případě výuky sportovních dovedností. Existuje mnoho publikací, které se zabývají výukou sportu, ovšem obvykle se v nich opakuje technika učení, bezpečnost a podobně, ovšem většinou neobsahují návody či rady, jak děti při výuce motivovat, přičemž motivace je nepochybně důležitým faktorem sportovní výuky, neboť ji urychluje, spoří často prostředky rodičů a ovlivňuje vztah dítěte k vyučované sportovní dovednosti.

Toto téma jsem si zvolil s ohledem na mou x-letou praxi instruktora lyžování, a mohu tak v rámci své bakalářské práce využít své praktické zkušenosti s výukou a motivací dětí. Ve své práci tak budu vycházet nejen z dosavadních teoretických poznatků v oblasti motivace dětí, ale zaměřím se na reflexi mnou realizovaného týdenního lyžařského výcviku, který byl proveden na dvou povahově zcela odlišných dětech.

V úvodní teoretické části práce vymezím pojem motivace, následně seznámím čtenáře s typologií osobnosti a dále shrnu informace z teorie lyžařského výcviku.

V úvodu praktické části budou charakterizované děti, kteří byli účastníky programu.. Dále již bude následovat samotný program výuky, přičemž u jednotlivých jeho bodů bude vždy provedeno vyhodnocení jeho účinnosti na jednotlivé žáky.

1. Teoretická část

1.1. Motivace dítěte předškolní věku

Ve své praxi volnočasového pedagoga - instruktora lyžování se věnuji zejména dětem předškolního věku. Tyto děti jsou značně fixovány na rodiče, začínají být již samostatné v oblékání, komunikaci a začínají si utvářet vztahy s vrstevníky. Erikson toto období označuje jako období iniciativy, kdy hlavní potřebou dítěte je sebeprosazení a aktivita. Vyhraňuje se a diferencuje určité sebepojetí, projevují se vlastnosti dětské osobnosti v úsilí prosadit své vlastní cíle a dítě získává zkušenosti i s navazováním sociálních vztahů. Jeho aktivita se projevuje ve stále větším prostorovém a časovém úseku, zvětšuje se životní okruh i časová perspektiva dítěte.

V tomto období je důležité vhodně působit na osobnostní a morální rozvoj dítěte, aby si osvojilo vhodné normy chování, které jsou velmi důležité pro rozvoj svědomí jedince. Vliv rodiny je velmi silný, ale jedinec si už začíná osvojovat nové sociální role. Pozornost předškoláka je krátkodobá, nezralá a povrchní. V tomto věku děti snadno upoutají podněty, které jsou zajímavé barvou, zvukem nebo svou neobvyklostí. Ve hře, která je hlavní náplní žáka při výuce v tomto věku, už je možné sledovat počátek úmyslné pozornosti. Do ní je promítána i fantazie, kterou dokáže dítě plně prožívat. Rolové hry na učitele a žáka, na pohádkové postavy, na zajímavé osoby z okolí, které potkalo. Má možnost ve hře, do které promítá svoji fantazii, kompenzovat si své frustrace a tím uniknout pocitům úzkosti a strachu. V předškolním věku převažuje potřeba stability, jistoty a bezpečí. S přibývajícím věkem začínají víc a víc převažovat potřeba změny a vlastní iniciativy.

1.2. Motivace ve výchovně-vzdělávacím procesu při výuce

Motivace je účinným prostředkem zvyšování učebních výkonů i řešení mnoha školních obtíží“ (Lokšová, Lokša, 1999, s. 9). Školní motivace neznamena pouze motivaci k učení, ale i motivaci k seberozvoji, navazování přátelství, socializaci apod. Nejdůležitější částí školní motivace je ovšem motivace k učení. „Motivace k učební činnosti je jedním z nejdůležitějších předpokladů školního výkonu žáka“ (Pavelková, Hrabal K., Hrabal V., 2010, s. 292). Motivace žáků k učení patří mezi důležité, můžeme

říci, že až rozhodující, faktory vzdělávání. Dítě má možnost se v sociální skupině svých spolužáků srovnávat a učí se vytvářet si své osobní cíle. Postupně se vytváří i jeho vlastní žebříček hodnot. Učitel by měl umět žáky správně motivovat, k tomu potřebuje znát jednotlivé druhy motivace a musí být schopen vypořádat, která motivace je účinná na jednotlivé žáky. Jak píše Lokšová (Lokšová, Lokša, 1999), učitel může nevhodným zvolením motivačních metod u žáka vyvolat až odpor k vyučovanému předmětu. Pokud žák nezíská dostatečnou motivaci k učení, pravděpodobně u něj nebude probíhat uspokojivé učení (Fontana, 1997).

Vnitřní motivace k učení

Vnitřní motivace k učení je mnohými odborníky považována za tu „lepší“ a účinnější motivaci. Například Lokšová (Lokšová, Lokša, 1999) o vnitřní motivaci říká, že žák, který je motivován vnitřně, vykazuje lepší školní výsledky, má pozitivnější pohled na školní docházku a připravuje se na výuku mnohem svědomitěji.

Samotné vymezení vnitřní motivace k učení není vždy jednotné. Někteří považují vnitřní motivaci za takovou, která vychází především z poznávacích potřeb žáka (Hrabal, Man, Pavelková, 1989). Jiní vnitřní motivaci chápou jako určitý stav nutící žáka k učení pro vlastní uspokojení jiných potřeb (prestiže, dobrých výsledků, dobře odvedené práce), (Ďurič, 1979).

O vnitřní motivaci k učení mluvíme tehdy, když se žák učí z vlastního zájmu, z vlastní touhy po vědění, po úspěchu a uplatnění. Žák, který si uvědomuje důležitost vzdělání se, ve srovnání s jeho vrstevníky, kteří si důležitost vzdělání zatím neuvědomují, jeví se jako vyspělejší. Vnitřní motivaci k učení způsobují vnitřní motivační činitelé (motivy). V této práci vycházím z publikace Lokšové (Lokšová, Lokša, 1999) a za vnitřní motivy považuji sociální potřeby, kognitivní potřeby a výkonové potřeby.

Vnější motivace k učení

Za vnější motivy k učení se považují školní známky, odměny a tresty a s nimi související vztah. Dle Lokšové „žáci s převládající vnější motivací k učení projevují o mnoho vyšší úzkostnost, horší přizpůsobení se školnímu prostředí, menší sebevědomí a nižší schopnost vyrovnat se s neúspěchem ve škole než žáci s převládající vnitřní

motivací k učení“ (Lokšová, Lokša, 1999, s. 15). Za vnější motivy k učení považuje školní známky, odměny a tresty a s nimi související vztah žáka k autoritám (vliv rodičů a učitelů).

1.3. Osobnost žáka

Při praktické výuce je pro pedagoga velmi důležité rozpoznat osobnost žáka, protože interindividuální odlišnosti dětí vyžadují individuální pedagogický přístup. Bez hlubšího odborného porozumění těmto individuálním rozdílům pedagog nemůže přistupovat ke konkrétnímu dítěti odpovídajícím způsobem. Osobnost je definována mnoha způsoby, ani jednotliví psychologové nepřistupují k definicím osobnosti jednotně, například:

- Osobnost je organizovaný a integrovaný systém (celek) duševního života člověka, v níž je integrována biologická, sociální a psychologická stránka jeho existence v dynamickou strukturu individuálních vlastností, která je vlastní pouze jednomu člověku a kterou se odlišuje od ostatních lidí (Techniky poznávání osobnosti doc. PhDr. František Vízdal, CSc., 2005).
- Osobnost je více či méně stabilní setrvávající organizace charakteru, temperamentu a těla osoby, která determinuje jeho jedinečnou adjustaci k prostředí (H.J.Eyseck, 1960, Milan Nekonečný, 2003, str. 245).
- Osobnost je dynamická organizace uvnitř individua, jeho psychofyzických systémů, která determinuje jeho jedinečnou adjustaci k jeho prostředí. (R. Stagner, 1961, Milan Nekonečný, 2003, str. 245).
- Osobnost je hypotetický konstrukt vyjadřující vnitřní podstatu dynamickou organizaci lidské psychiky, která determinuje její vnější projevy. (Milan Nekonečný, 2003, str. 245).

Definice je opravdu mnoho, ale u většiny z nich se dají najít shodné prvky: „Společným jmenovatelem většiny definic osobnosti je akcentace (zdůraznění) vnitřní jednoty a strukturovanosti obsahu duševního života lidského jedince, a to v daném okamžiku i v průběhu času. Druhým společným znakem osobnosti je její individuální svéráz, tedy to, čím se jedinec odlišuje od ostatních.“ (Karel Balcar, 1983, str. 13).

1.5. Charakteristika dítěte předškolního věku

Předškolní věk lze chápat jako vývojové období dítěte od dovršení třetího roku věku po vstup do školy, tzn. do dovršení šestého roku života. Hlavní činností předškolního dítěte je hra. V tomto věkovém období dítě zpravidla navštěvuje mateřskou školu, která jej postupně připravuje na vstup do školy. Základem stále zůstává rodinná výchova, na které mateřská škola staví a která napomáhá dalšímu rozvoji dítěte (Průcha, Walterová, Mareš, 1995, str. 175).

Podle Vágnerové (1996) trvá předškolní období přibližně od 3 do 6 let. Závěr předškolního období má individuálně rozličnou časovou lokalizaci, protože není určen jen fyzickým věkem, ale hlavně sociálním mezníkem, nástupem do školy. Ten sice s věkem dítěte souvisí, ale může kolísat v rozmezí jednoho, eventuálně i více let.

Podle Langmeiera (1983) předškolní věk v širším slova smyslu trvá od narození až po vstup do povinného vzdělávání, v užším slova smyslu je předškolní období „věkem mateřské školy“. Nebylo by ale správné vnímat předškolní období jen z tohoto úhlu pohledu vzhledem k tomu, že některé děti mateřskou školu vůbec nenavštěvují a také proto, že základem výchovy zůstává nadále rodinná výchova, na níž mateřská škola účelně staví a napomáhá rozvíjení dítěte.

1.6. Motorický vývoj předškolního dítěte

- V období předškolního věku se zdokonaluje a roste kvalita **pohybové koordinace**. Pohyby jsou přesnější, účelnější, plynulejší, elegantnější. V rámci společných činností s rodiči nebo jinými dospělými velmi dobře dokáže dítě pozorovat a napodobovat sportovní aktivity. Motorický vývoj souvisí s celkovou aktivitou dítěte, s možností pohybu a podmínkami, které dítěti vytváříme pro rozvoj motorických schopností a dovedností. Pohybová koordinace se též projevuje ve schopnosti plné sebeobsluhy – dítě se samostatně obléká a svléká, uklízí a skládá si věci, zavazuje tkaničky, samostatně pečuje o svou hygienu (MERTIN, V. GILLERNOVÁ: Portál, 2003, str. 154).

Pro zdravý vývoj dítěte předškolního věku je nepostradatelný **dostatek fyzického pohybu**, který nejen že ovlivňuje jednotlivé orgány, působí na vnitřní prostředí

organismu, ale též koordinuje funkce mezi orgány i mezi organismem jako celkem. Proto je nutné umožnit dětem maximum pohybu, k pohybu je motivovat a vhodně usměrňovat (HAVLÍNOVÁ, M., 1995, str. 93).

Rovněž dochází k dalšímu rozvoji **jemné motoriky**. Kolem čtvrtého roku se vyhraňuje lateralita a dítě v návaznosti na dominanci hemisféry je buď pravák, nebo levák (MERTIN, V. GILLERNOVÁ, 2003, str. 156).

1.7. Kognitivní vývoj předškolního dítěte

Vývoj jednotlivých poznávacích procesů má své charakteristické rysy, které jsou podmíněny jednak zráním centrálních nervových struktur i komplexní stimulací v průběhu celého vývoje, tj. učením. Rozvoj poznávacích procesů ovlivňuje rozvoj vlastní identity dítěte i způsob nazírání na okolní svět i na sebe sama (VÁGNEROVÁ, M., 2012, str. 156).

Percepce je globální, dítě vnímá celek jako souhrn jednotlivostí, není však zatím schopno rozlišovat základní vztahy. Snadno se nechá upoutat výrazným detailem, obzvláště pokud má nějaký vztah k jeho aktuálnímu zájmu nebo potřebě. Rozvíjí se zraková a sluchová diferenciací, nezbytná pro pozdější proces analýzy a syntézy při osvojování si dovedností čtení a psaní.

Představy předškoláka jsou bohaté a barvité. Často jsou mezery mezi vnímanými jevy či jednotlivými detaily doplňovány tzv. dětskou konfabulací, tj. smyšlenkami, o nichž jsou děti přesvědčeny, že jsou pravdivé. Paměť má převážně charakter bezděčného zapamatování a uchování. (MERTIN, V. GILLERNOVÁ, 2003, str. 157).

1.8. Emoční, motivační a morální vývoj dítěte předškolního věku

Neustálá potřeba být aktivní. Tato aktivita se projevuje různými pohyby, stálým poskakováním, poposedáváním. Tato aktivita má biologický psychosociální aspekt (MERTIN, V. GILLERNOVÁ, 2003, str. 158).

Aktivita je nejen prostředkem, ale i potvrzením dětského vývoje. Důležitý je rozvoj účelné aktivity, která musí být nějakým způsobem regulována. Postupně, v průběhu

vývoje, si dítě osvojuje základní normy chování, které mohou jeho aktivitu účelným způsobem regulovat (VÁGNEROVÁ, 2012, str. 156).

Morální vývoj předškolního dítěte je závislý na názorech a chování dospělých. V této fázi morálního vývoje považuje předškolní dítě za dobré to, co by mu přineslo odměnu, co by autorita ocenila. Nežádoucí a nesprávné je takové chování, za které by bylo potrestáno. Sociální normy mají význam pro snadnější orientaci v prostředí a jsou důležité i pro rozvoj sociální identity dítěte, jelikož umožňují vymezit obsah žádoucího chování. V důsledku přijetí a zvnitřnění norem chování se ke konci tohoto věku objevují pocity viny, které dítě prožívá, jestliže nějaké pravidlo poruší. Pocity viny znamenají, že dítě akceptovalo určitá omezení a ví, že se tak musí chovat i když není právě viděno. Vnější regulace se mění na autoregulaci.

Socializace předškolního dítěte spočívá v tom, jak se dítě dovede začlenit do společenství lidí a jak rychle je schopno si osvojit formy sociálního chování. Vyspělost sociálního chování je poprvé ověřena při nástupu dítěte do povinného vzdělávání (LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M, 1986, str. 105).

Socializační proces zahrnuje tři vývojové aspekty:

- Vývoj sociální reaktivity, tj. vývoj bohatě diferencovaných citových vztahů k lidem v bližším i vzdálenějším společenském okolí.
- Vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací. Jedná se především o vývoj norem, které si dítě postupně vytváří na základě příkazů a zákazů a které pak přijímá za své (LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, 2006, str. 87)
- Osvojení sociálních rolí, tj. takových vzorců chování a postojů, které ostatní členové společnosti od jedince očekávají, a to vzhledem k jeho věku, pohlaví, společenskému postavení apod. Stejně jako u dospělých, tak se i u dětí předškolního věku vyžaduje plnění odlišných rolí doma a v dětském kolektivu. Dochází k diferenciaci mužské a ženské role (LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D, 2006, str. 88).

V období předškolního věku dochází k růstu významu vrstevníků. Předškolák potřebuje vrstevníky ke svým hrám, ve vrstevnické skupině zkouší různé role, formy chování a

zjišťuje reakce okolí na ně. Dostává se do situací, kdy skupinu řídí, kdy je skupinou odháněn, kdy je skupinou obdivován. Mezi vrstevníky se rozvíjí schopnost spolupracovat, chápat druhé, pomáhat slabším, podřídit se zájmu ostatních, řešit konflikt kompromisem, ale též vážně soupeřit.

Nejdůležitějším vztahovým rámcem dítěte předškolního věku stále zůstává rodina poskytující zázemí, bezpečí, zdroj jistoty, bezvýhradného přijetí. Podstatným vztahem uvnitř rodiny je pro předškolní dítě vazba s prarodiči, kteří poskytují jakousi alternativní rodičovskou dyádu s určitými specifiky. Prarodiče mají zpravidla na dítě více času, ve svém věku jsou často tolerantnější k drobným prohřeškům, poskytují mu mnoho alternativních zážitků. Vztah dítěte a prarodičů je vzájemně obohacující a měl by být ze strany rodičů dítěte podporován (MERTIN, V. GILLERNOVÁ, 2003, str. 160).

1.9. Osobnost dítěte

Při praktické výuce je pro pedagoga velmi důležité rozpoznat osobnost žáka, protože interindividuální odlišnosti dětí vyžadují individuální pedagogický přístup. Bez hlubšího odborného porozumění těmto individuálním rozdílům pedagog nemůže přistupovat ke konkrétnímu dítěti odpovídajícím způsobem. Osobnost je definována mnoha způsoby, ani jednotliví psychologové nepřistupují k definicím osobnosti jednotně, například:

- Osobnost je organizovaný a integrovaný systém (celek) duševního života člověka, v níž je integrována biologická, sociální a psychologická stránka jeho existence v dynamickou strukturu individuálních vlastností, která je vlastní pouze jednomu člověku a kterou se odlišuje od ostatních lidí (Techniky poznávání osobnosti doc. PhDr. František Vízdal, CSc. IMS, Brno, 2005, Bonny Press).
- Osobnost je více či méně stabilní setrvávající organizace charakteru, temperamentu a těla osoby, která determinuje jeho jedinečnou adjustaci k prostředí (H.J.Eyseck, 1960, Milan Nekonečný, 2003, str. 245).

- Osobnost je dynamická organizace uvnitř individua, jeho psychofyzických systémů, která determinuje jeho jedinečnou adjustaci k jeho prostředí. (R. Stagner, 1961, Milan Nekonečný, 2003, str. 245).
- Osobnost je hypotetický konstrukt vyjadřující vnitřní podstatu dynamickou organizaci lidské psychiky, která determinuje její vnější projevy. (Milan Nekonečný, 2003, str. 245).

Definice je opravdu mnoho, ale u většiny z nich se dají najít shodné prvky: „Společným jmenovatelem většiny definic osobnosti je akcentace (zdůraznění) vnitřní jednoty a strukturovanosti obsahu duševního života lidského jedince, a to v daném okamžiku i v průběhu času. Druhým společným znakem osobnosti je její individuální svéráz, tedy to, čím se jedinec odlišuje od ostatních.“ (Karel Balcar, 1983, str. 13).

1.10. Typologie osobnosti

Pojem osobnosti je používán v různých významech. V lidové řeči, ale i v historických vědách má hodnotící přízvuk, rozumí se jím vynikající nebo nějaký významný jedinec. Jiný význam má i v právních vědách a v sociologii. Do psychologie byl pojem osobnosti zaveden až na počátku 20. století, kdy se ukazovala nutnost studovat duševní život člověka jako celek, a nikoli jen jako pouhý soubor jednotlivých funkcí (jako vnímání, myšlení, citění, chtění), neboť vykazoval funkční jednotu, a kdy bylo nutno vysvětlit fakt, že na týž podnět různí lidé reagují různě. Někaký podnět působí tedy na člověka (osobnost) a ten na to nějak reaguje. (NAKONEČNÝ, M. 1993, str. 9)

Přesto, že na určitý podnět různí lidé reagují různě, je možné najít i jedince, kteří by na stejný podnět reagovali podobně nebo dokonce stejně. Každý člověk má tedy nějakou osobitou strukturu osobnosti jemu vlastní. V psychologii struktura osobnosti vyjadřuje vnitřní uspořádání osobnosti, tj. skladbu jejích prvků, dispozic, které jsou chápány jako funkční elementy, resp. jako elementy funkcí různých kategorií (výkonu, motivace, hodnocení, formální reaktibility atd. – tj. schopnosti, motivy, postoje, temperament, atd.). Struktura poukazuje na určitý trvalejší stav. Prvky struktury osobnosti, chápány jako dispozice různých druhů, představují psychické vlastnosti

osobnosti, které tvoří různé třídy podle svých funkcí (schopnosti, temperament atd.) a které se mohou sdružovat v určité syndromy či typy osobnosti. (NAKONEČNÝ, M. 1993, str. 45)

V běžné řeči se často používají výrazy jako „měšťák“ nebo „intelektuál“, „byrokrat“ nebo také „ňouma“ apod. Tyto výrazy vyjadřující určitou svéráznost daného jedince, která však nepřísluší jen jemu, nýbrž řadě dalších lidí, kteří tak v rámci určité svéráznosti vytvářejí skupinu, označovanou jako typ. Být typický znamená být svérázný, rázovitý, ale nikoli jedinečný, termín typ vyjadřuje sdílený svéráz, charakteristiku, která je vlastní celé skupině lidí, nikoli všem, ale jen některým lidem, kteří mají něco výrazně společného a kteří se od sebe v řadě dalších znaků liší (např. úrovní inteligence, zájmy apod.) (NAKONEČNÝ, M. 1993, str. 113).

Psychologické pojetí typu vychází z poznatku, že psychické vlastnosti vytvářejí určité syndromy (soubory), které mohou být charakteristické pro určitý počet lidí. Britský psycholog německého původu H. J. Eysenck soudí, že pojmy typ a vlastnost jsou významově téměř totožné: řekneme-li např. o určitém člověku, že má vlastnost družnosti nebo, že je to „družný typ“, znamená to v podstatě totéž. (NAKONEČNÝ, M. 1993, str. 113).

1.11. Základní rozdělení typů osobnosti podle C. G. Junga

C. G. Jung je autorem typologie, kdy rozděluje lidi na dva základní typy, tedy: introverty a extraverty. Pozorujeme-li lidi, říká C. G. Jung, zjišťujeme, že někteří jsou koncentrováni na sebe, jiní na své okolí. To jsou dva základní životní vztahy, které vytvářejí habitus (celkový stav), a zabarvují tak zážitky i jednání. Projevuje se v nich zaměření životní energie (libida) dovnitř (na subjekt) nebo navenek (na objekt, okolí). Podle tohoto zaměření lze pak lidi „třídít“ na introverty a extraverty.

Člověk, který je extravert, je víc zaměřen navenek, na realitu, na objekty, je společensky založený, otevřený, přístupný, čínorodý, závislý na mínění ostatních, myslí, cítí a jedná ve vztahu k objektu, je adaptabilní a prakticky založený.

Oproti tomu, člověk, který je introvert, je více zaměřen na sebe sama, na svůj vnitřní svět, žije více vnitřně, má bohatou fantazii a představivost, má negativní vztah

k objektu a vnější svět jej spíše obtěžuje, je uzavřený, nepřístupný, spíše pasivní, zdrženlivý, nespolečenský, nedůvěřivý, ze situace se často stahuje do sebe, v jednání je váhavý, má plno zábran. Vědomá extravertizace je kompenzována nevědomou introverzí a naopak. (NAKONEČNÝ, M. 1993, str. 117).

Extraverti jsou osoby milující společnost, sociálně angažované, družné, nenucené, impulsivní, bezstarostné s malými zábranami, mají rády změny, milují zábavy, rády se předvádějí, jsou otevřené a přístupné, mají sklon k optimismu a k agresi, nejsou vždy zcela spolehlivé a jsou často závislé na mínění druhých lidí.

Introverti jsou osoby uzavřené, spíše nepřístupné, mající sklon k sebezpozorování, společnosti se spíše straní, jsou spíše vážné, nedůvěřivé, dobře se kontrolují, jsou celkem spolehlivé, jsou zdrženlivé, nemají rády vzrušení, jsou opatrné, trpělivé, mají rády pořádek a jsou spíše poněkud pesimistické. (NAKONEČNÝ, M. 1993, str. 140 - 141).

1.12. Rozdíly mezi extraverty a introerty z hlediska dětí

Rozdíly spočívají především v tom, v jakém prostředí tráví více času (zda ve vnějším, či vnitřním světě) a odkud berou energii – zda relaxují aktivní činností a kontaktem s lidmi, nebo časem stráveným o samotě. Pokud je pro nás obtížné poznat, zda je dítě introvert nebo extravert, může nám pomoci, když si uvědomíme, co ho více vyčerpává – zda to, když je delší dobu samo a má se soustředit na nějakou klidnou činnost, či delší kontakt s větším množstvím lidí. Extraverti po určitém čase stráveném o samotě iniciují kontakt, chtějí sdílet, co právě prožívají, na co myslí, mimo jiné i proto, že mluvení stimuluje jejich přemýšlení. Navíc potřebují od okolí zpětnou vazbu.

Introverti naopak čas strávený o samotě vítají. Pokud se mají delší dobu účastnit sociálních interakcí a pokud se od nich vyžaduje dokonce komunikace, začnou být brzy tzv. „přestimulovaní“.

Následující popisy je nutno brát jako příklady možného chování, které můžeme u dětí s danou preferencí pozorovat, nejde ovšem o kritéria pro určení této preference.

Extravertní děti

Už v útlém věku se většinou radují a smějí, iniciují kontakt. Vcelku bez váhání se

seznamují s novými lidmi a bez větších obtíží si zvykají v novém prostředí, nepotřebují dlouhý čas na rozkoukání.

Musí průběžně světu sdělovat, co se jim rodí v hlavě či co cítí. Někdy si až vynucují naši pozornost, zahlcují své okolí přívalem slov – vyprávějí zážitky, sdělují své názory apod. Ve vyjadřování mohou až přehánět, opakovat se, někdy říkají něco jenom proto, aby slyšeli, jak to bude znít. Do činnosti nebo hovoru se pustí spontánně, bez dlouhého přemýšlení. Je pro ně nepříjemné hrát si delší dobu o samotě, mají rády přítomnost druhé osoby. Mají-li dělat něco samy, často při tom svou činnost komentují.

S potěšením se ujímají iniciativy a jsou rády v centru pozornosti, mohou působit sebevědomějším dojmem, než introvertní děti, nebo než ve skutečnosti jsou. Ve skupině se ochotně ujímají rolí vedoucích či mluvčích. Většinou preferují ústní projev, možnost vše náležitě rozebrat a komentovat. Ve třídě působí často jako aktivnější a bystřejší, protože se rády hlásí, odpověď někdy vykřiknou ještě předtím, než byla dopovězena otázka.

Vyčerpává je, mají-li trávit delší čas samy a v klidu, bez možnosti s někým mluvit, něco dělat. Stále hledají nějaké vnější podněty, o které se dále musejí dělit s ostatními. Proto si potřebují zvát domů kamarády či chodit na návštěvy.

Introvertní děti

Na své okolí pohlízejí spíše rezervovaně a odtažitě, komunikují spíše s několika známými lidmi. V nových a neznámých situacích působí nejistě, drží se spíše zpátky. Než něco řeknou, v „duchu“ to zvažují, potřebují čas na promyšlení odpovědi – vzbuzují proto často pochybnosti, jestli nás vůbec slyšely, vnímaly, zda tuší, o čem je řeč. Když začnou vyprávět o něčem, co mají rády či na čem jim záleží, rázem mohou být hovorné a nadšené. Jsou uvážlivější v tom, co budou dělat, vybíravější v možnostech, s kým si budou hrát. Než si něco vyzkoušejí, dávají přednost pozorování. Většinou čekají, až někdo jiný udělá první krok. Dokážou si hrát delší dobu samy a potichu (popř. svou činnost polohlasně komentují či si něco pro sebe vyprávějí, nechtějí však, aby je někdo poslouchal).

Je jim nepříjemné, jsou-li středem pozornosti, je-li třeba, aby hovořily před ostatními, trpí obavami a trémou. Mají pocit, jako by je pozornost ostatních vysávala. Proto nesnášejí ústní zkoušení, při kterém je celá třída sleduje. Preferují písemný projev, a to i v případě, že jim činí potíže. Ve skupině jsou nerady vedoucími, zejména pokud je úkol nejasný. Nechtějí být mluvčími, přenechávají iniciativu ostatním.

Ve třídě se při běžném způsobu výuky (kdy učitel klade otázky všem společně) téměř nedostanou ke slovu – potřebují delší čas na promyšlení odpovědi, mezitím se však přihlásí či vykřiknou extravertní spolužáci.

Energie introvertů se odčerpává ve společnosti lidí, na již uvedenou „přestimulovanost“ po delším kontaktu s ostatními mohou reagovat agresivitou, pláčem, záchvaty vzteku. Podobně je vyčerpává i fyzická blízkost ostatních lidí – potřebuje mít svůj vlastní fyzický prostor. (MIKOVÁ, Š. 2015, str. 23).

1.13. Teorie lyžařského výcviku

1.13.1. Subjekty lyžařského výcviku

Instruktor

Disciplíny, které by měl učitel lyžování zvládnout

- **Motivace dítěte** je první zásadní věcí, kterou by měl každý učitel zvládnout. Měl by rozumět specifikům povahy konkrétního dítěte, odhadnout díky tomu jeho potřeby, což je nezbytné kvůli správné volbě výcvikových cílů a motivačních podnětů. Nevyzrálé děti můžou pomoci pomůcky. Některé děti jsou namotivovány již z domova, a to velice to usnadňuje práci. Dále usnadňuje práci pedagoga znalost pohádek, které děti v tom období pravděpodobně sledují a znají. Například v roce 2015 byl velice oblíben film Ledové království, který při zapojení do výuky formou rolových her velice pomohl při výuce.
- **Pedagogické cítění.** Je nutné vnímat, co dítěti prospěje a co je důležité k rozvíjení jeho dovedností.

- **Psychologické citění.** Pedagog by měl rozumět emocím dítěte a jeho prožívání, což mu umožní odborné znalosti fází psychického vývoje (kognitivního, psychosociálního, morálního). Velice častým problémem dětí je kupříkladu strach. Při lyžařském výcviku jde o strach z cizích lidí (instruktora), strach z rychlosti, z jízdy na vleku, z opuštěnosti rodiči. Hlubší porozumění emocím dítěte a reagování se zohledněním poznatků o konkrétním vývojovém období je nezbytné.
- **Naslouchat** je velice podstatné. Pokud instruktor nenaslouchá, může se dostavit nespolupráce dítěte. Pokud dítě cítí, že je akceptováno a jedná se s ním jako „rovný s rovným“, je téměř jisté, že se dítě dokáže uvolnit a spolupracovat. Pokud dítě začne komunikovat s instruktorem, je to považováno za první postup k tomu, aby se naučilo jezdit na lyžích.
- **Být nápomocen, avšak dávat šanci pro seberealizaci.** Pedagog by měl být schopen vést dítě k úspěchu krok za krokem, nechat jej učit se z důsledků vlastních chyb, nepoučovat, nezahlcovat dítě radami ani výtkami. Pokud dítěti dáme více prostoru, ale zároveň vymezíme jasné hranice a jsme důslední, může se v rámci těchto hranic rozvíjet lépe, než poučováním, přísností. Příkladem může být vybrání si cesty, kterou mu můžeme i nabídnout. Po dohodě s ním pak zvolenou trasu použijeme.
- **Umět lyžovat tak, aby se dítě cítilo v bezpečí.** Pokud si instruktor nevěří a nevede si suverénně, může to mít neblahý dopad na motivaci dítěte.

Rodič

Rodiče mohou být velice dobrou oporou, neplatí to však vždy. Někdy jsou rodiče velkou přítěží z důvodu úzkostné citové vazby vůči dítěti (ze strany rodiče kdy dítěti nedají šanci, se seberealizovat, mají potřebu ho neustále chránit a kontrolovat. Klidný rodič, který svému dítěti umožní zdravou míru nezávislosti, naopak může vnést rovnováhu do dětské psychiky. Dítě se necítí samo a rodiče velice pozitivně působí na motivaci dítěte.

1.13.2. Faktory ovlivňující lyžařský výcvik

Základním, stěžejním cílem výuky lyžování dětí je vytvořit kladný vztah k lyžování a k souvisejícímu prostředí, zvládnout a správně ovládat techniku jízdy, bezpečně se chovat na lyžích, přizpůsobovat se podmínkám, předvídat možné situace a umět na ně reagovat. Výuka lyžování obsahuje také další tři cíle – 1. cíl zdravotní, 2. cíl výchovný, 3. cíl výcvikový (VODIČKOVÁ, S. 2005, str. 7).

Tělesný vývoj a pohybový vývoj

V tomto období dochází k rychlému růstu, takže by se neměly nadměrně zatěžovat klouby a vazy. Děti nemají zatím vyvinuty svaly na přední části dolních končetin, z čehož vyplývá, že je pro ně přirozený záklon. Dále mají sníženou termoregulaci a mohou trpět nepříjemnými a bolestivými pocity chladu, což jim znesnadňuje a znepríjemňuje pobyt na svahu. V tomto věku je pro děti přirozené přemíra pohybové energie a radost z pohybu, takže se snažíme rozvíjet především jejich obratnost a podporovat jejich vnímání pohybu komplexně, tedy neprovádíme izolovaná cvičení.

Psychický vývoj dítěte

V tomto věku je častý negativní postoj. Pozornost je nestálá a netrvá déle než 5 minut. Chceme-li upoutat pozornost dítěte, měli bychom na něj působit silněji prostřednictvím např. barev, obrázků nebo úplně nového cvičení). V tomto období dochází k velkému rozvoji citů a prožitky jsou velmi silné, ať se jedná o radost či zlost. V tomto období mají děti velký zájem o pohádky a příběhy, což můžeme využít k motivaci při výuce.

Sociální vývoj dítěte

Děti v předškolním věku navštěvují mateřskou školu a jsou již navyklé fungovat v kolektivu, spolupráce s ostatními dětmi je zejména pro extrovertní děti silným motivačním faktorem.

Učitel a výuka

Učitel zastává i roli pečovatele a ošetřovatele, pomáhá při oblékání a svlékání, obouvání a zouvání bot. Seznamuje děti s prostředím, novým vybavením či jeho možnostmi. Věnuje individuální pozornost každému dítěti. Uzpůsobuje mluvu tak, aby si byl jistý,

že mu dítě rozumí, používá výrazy, které dítě zná, případně je srozumitelně vysvětluje. Mluví zvučně a zřetelně, aby ho dítě v hluku, který na svazích panuje, mohlo jasně slyšet. Je dobré zjistit, která postava z pohádky, filmu či knížky je pro dítě zajímavá a snažit se s ním na toto téma navést hovor. Dále je potřeba dítě přiměřeně oceňovat, chválit a povzbuzovat. Výuka probíhá 0,5 – 1,5 hodiny denně, a to většinou jen ve výukovém hřišti.

Lyžařská technologie

Pod pojmem lyžařská technologie rozumíme výzbroj a výstroj lyžaře a mazání lyží. Na výcvik lyžování má vybavení lyžaře velký vliv. Proto je důležité, aby rodiče dětí byli včas informováni, jaké lyžařské vybavení je pro jejich děti vhodné. V dětech je pak třeba vypěstovat vztah k lyžařskému vybavení, jako k jejich oblíbené hračce (VODIČKOVÁ, S. 2005, str. 14).

Výzbrojí rozumíme lyže, hole, vázání a boty. Výstroji lyžařské oblečení včetně doplňků (brýle, přilby, chrániče, rukavice). Použití nových a kvalitnějších materiálů ovlivňuje i lyžařský průmysl. Lehčí a odolnější materiály se projevují jak v konstrukci lyží, holí, bot a vázání, tak i v jejich užitných vlastnostech. Většina firem nabízí širokou paletu vybavení, které uspokojí jak začátečníky, tak i vyspělé lyžaře. Mazání se zabývá přípravou skluznic lyží, výběrem a správnou aplikací lyžařských vosků (DYGRÍN, J. a kol. 2003, str. 12).

Lyžařská výzbroj

➤ Lyže

Převratné změny v konstrukci lyží pro dospělé postupně zasáhly i dětské a juniorské lyže. Významné zkrácení délky lyže pro dospělé není u dětí to nejdůležitější. V současné době jsou dětské a juniorské lyže vyráběny do délky 170 cm a doporučené délky lyží se i přes konstrukční změny příliš nezměnily. Nejvýznamnějším přínosem v konstrukci lyží je pro děti jejich vykrojení, kterého při výuce zatáčení dokážou velice rychle využít. Pro děti předškolního věku používáme lyže od 70 cm délky, ideální je 10 cm pod výšku ramen, můžeme říci do podpaží. Pokud je u těchto lyží uveden poloměr, vhodný je 5 až 10 m (TREML, J. 2004, str. 12).

➤ *Vázání*

Nebezpečí zranění při pádu je u dětí díky jejich pružnosti a kloubní pohyblivosti menší než u dospělých. V každém případě je ale bezpečnostní vázání naprostou nutností. Velice důležité je, aby dítě dokázalo do vázání i v relativně obtížných podmínkách samo nastoupit. Dbáme na správnou montáž a seřízení. Minimálně před začátkem zimní sezony necháme v servisu vázání překontrolovat a znovu seřídít podle váhy a umění dítěte. Je vhodné podobnou kontrolu opakovaně realizovat i v průběhu zimní sezony.

Některé firmy nabízejí pro děti tzv. sety – lyže s namontovaným vázáním, které jsou technicky i vizuálně sladěny. Jsou to většinou výrobky dobré kvality a cenově je tato investice velice výhodná (TREML, J. 2004, str. 13).

➤ *Boty*

- Výběru bot věnujeme maximální pozornost. Děti jsou obuty v lyžařských botách značnou část dne, toto závisí na délce výuky. Několik hodin v těžkých botách stoupají i stojí a v době odpočinku ve výuce nemají většinou možnost se přezout. Boty musí být pohodlné, dobře padnoucí, nesmí tlačit, měly by dobře tepelně izolovat a zároveň chránit proti vlhkosti. To všechno moderní dětské boty splňují a je pouze potřeba při jejich nákupu tyto podmínky vyžadovat. Velikost bot by i u dětí měla být taková, aby dítěti nebyly velké v jedné kvalitní lyžařské ponožce. Nákup bot na několikero ponožek s perspektivou ubírání vrstev, jak noha dítěte dorůstá, není to nejlepší řešení. V nových botách dítě vůbec nemůže pohybové impulzy z chodidla přenášet přes vrstvy ponožek na lyži. Když vrstvy díky zvětšení chodidla odstraníme, boty už jsou vyšlapané a nekvalitní.
- U nejmenších dětí (3–5 let) jsou vhodné boty se zadním nástupem, snadněji si je obují. Děti 6leté a starší už mohou mít boty přezkové. Osvědčuje se, aby si dítě lyžařské boty vyzkoušelo už doma před vlastním lyžováním. V začátku jsou díky tvrdosti pro dítě nepohodlné a chvíli trvá, než si na nové boty zvykne (TREML, J. 2004, str. 14).

➤ **Hole**

V úvodních lekcích lyžařské výuky u nejmenších dětí nejsou lyžařské hole nutností. V některých případech mohou dokonce malé lyžaře rušit. Lyžařské hole pro děti vybíráme lehké, mohou být o něco delší, než je doporučováno pro dospělé, jejich délka může být až do podpaží. Důvodem není postupné dorůstání dětí, ale možnost snadnější opory při chůzi a sjíždění, a tím vytvoření lepší rovnováhy. S ohledem na bezpečnost dětí doporučujeme (TREML, J. 2004, str. 14):

Lyžařská výstroj

Pro lyžování dětí i dospělých platí obdobná pravidla pro oblékání. Sjezdové lyžování je aktivita, při níž se střídají okamžiky fyzického zatížení s okamžiky relativního odpočinku. Probíhá v zimním prostředí, pro nějž je charakteristická proměnlivost počasí. Proto je volbě oblečení vhodné věnovat zvláštní pozornost.

První vrstva by měla být přilnavé spodní prádlo, které umožňuje transport vlhkosti, dále pak různé teplé materiály. Další vrstvu tvoří tepelná izolace a vrchní vrstvu může představovat jednodílná nebo dvoudílná lyžařská kombinéza, která by měla zaručovat volný pohyb, snadno se oblékat, nepropouštět chlad, bránit provlhnutí a umožňovat odpařování potu.

Do lyžařské výstroje dětí patří také lyžařská čepice a v dnešní době velmi potřebná a v mnoha zemích již povinná lyžařská přilba, dále také lyžařské brýle chránící oči před větrem nebo ultrafialovými paprsky a kvalitní rukavice (VODIČKOVÁ, S. 2005, str. 16).

Lyžařské prostředí

Lyžování je sportovní odvětví, které je realizováno pod širým nebem, což jen ve velmi málo případech je zárukou optimálních podmínek. Lyžařské prostředí je ovlivněno celou řadou faktorů, z nich vybíráme ty nejdůležitější (klimatické faktory, sníh, terén).

Počasí je v horských oblastech zpravidla velmi proměnlivé, a proto je důležité vždy přizpůsobit výuku právě aktuálnímu stavu počasí. Vždy je třeba nalézt vhodné řešení tak, aby výuka byla co nejefektivnější a byla pro žáky přínosná. Problémové jsou např. sněhová bouře, husté sněžení, snížená viditelnost, silný mráz, vítr.

Také prostor pro výuku je třeba pečlivě rozmyslet, za silného větru je možné najít chráněné místo v terénu vytvořeném závětrtí, čím horší je viditelnost, tím pomaleji je třeba jet, čím chladnější je, tím více se děti musí pohybovat. Čím horší jsou podmínky, tím více musí učitel žáky upoutat a zaujmout. Je třeba cíleně vést výuku výchovným směrem, naučit děti, jak se v takových situacích chovat, co mohou očekávat. Je třeba vycítit okamžik, kdy je lepší výcvik přerušit, protože se podmínky staly natolik náročnými, že u dítěte začínají převládat výrazně negativní pocity, které mohou působit demotivačně i do budoucna v podobě nepříjemných a stresujících vzpomínek.

Nejobvyklejším prostorem pro sjezdové lyžování bývá sjezdovka či cvičná louka.

Pod širým nebem není k dispozici posluchárna a často ani ideální svah s ideálními povětrnostními a sněhovými podmínkami, a proto si učitel musí umět poradit i s méně příznivými podmínkami, musí dokázat přizpůsobit výuku. Je sice dobré předem výuku naplánovat, ale schopnost improvizovat je daleko důležitější (VODIČKOVÁ, S. 2005, str. 17).

1.13.3. Způsob výuky lyžařského výcviku

Skupinová výuka

Hovoříme o výuce 3 až 15 dětí. Více dětí jeden instruktor nemůže zvládnout. Skupinová výuka klade vysoké nároky na přípravu výuky a na fyzickou zdatnost instruktora. Je vhodná především pro děti od 5 let, když už jsou zvyklé se pohybovat v nějakém kolektivu, například mateřská školka. Je dobré, aby ve skupině byly děti, které jsou se svými lyžařskými dovednostmi na podobné úrovni, tím se zabrání zdržování výuky či vyřazení jednoho člena z družstva. Instruktor se musí soustředit na více dětí, což bývá náročné, musí jim věnovat stejnou pozornost. Má nedostatek času k individuálnímu přístupu, nestíhá opravovat všechny apod., ovšem na druhou stranu může děti porovnat. Cvičení nemohou trvat dlouho a nesmějí být velké prodlevy mezi nimi: pak by se ostatní děti nudily. Na druhou stranu výhodou je, že s dětmi můžeme hrát různé hry, pořádat závody a rozdávat jim úkoly.

Zásady bezpečnosti při výuce skupiny:

- S družstvem zastavovat pouze na přehledném, dobře viditelném místě na okraji sjezdovky.
- Při přejíždění k družstvu zastavovat vždy pod ním.
- Instruktor stojí čelem ke slunci nebo proti větru. Členové družstva tak stojí zády ke slunci či větru a mohou sledovat pokyny instruktora.
- Necvičit v úzkých a nepřehledných úsecích tratě.
- Bezprostředně za sebou („v hadu“) jezdit pouze na širokých a přehledných místech.
- Do fronty před jízdou na vleku či lanovce se řadit v takovém pořadí, v jakém děti přijely.
- Po vyjetí nahoru opustit výstupní prostor a čekat na stanoveném místě

(Výukový materiál lyžařské školy Ski and board school lap, 2006)

Individuální výuka

Tato výuka se uvádí pro jednoho či dva členy. Tento typ výuky je vhodný především pro úplně malé děti (2 až 5 let). Ty totiž potřebují individuální přístup a mají specifické požadavky. Potřebují péči a bližší kontakt s instruktorem. Ten se věnuje pouze jednomu dítěti a tím může měnit výuku přímo podle dovedností a fyzických zdatností dítěte. Je ovšem důležité cviky obměňovat, aby výuka nebyla nudná. Vyžaduje proto velké nasazení. Také jsou dříve viditelné výsledky, výuka je efektivnější. Výhodou je, že dítě můžeme hned opravit. Bohužel však nemůže být srovnáno s ostatními členy skupiny. Dítě nemusí mít obavy z konfliktů, které mohou ve skupině nastat. Rodiče dětí upřednostňují především tento typ výuky. Ovšem je to forma výuky, která je finančně nejnáročnější

1.13.4. Hlavní zásady výuky

Zásada uvědomělosti a aktivity

Pro výuku je důležité, aby se dítě ztotožnilo s předloženým výukovým záměrem. Žáky je potřeba povzbuzovat, i když se jim nedaří a motivovat je. Je dobré oceňovat i malé pokroky. Většinou platí, že ten, který je povzbuzován se učí dobře a ten, který je haněn, špatně.

Zásada přiměřenosti a individuálního přístupu

Učitel by měl především respektovat stupeň psychického a fyzického rozvoje žáka, jeho věkové zvláštnosti, zdravotní stav, lyžařské dovednosti. Měl by postupovat v provedení cviku od hrubého k jemnému, od jednoduchého ke složitému a od známého k neznámému.

Zásada všestrannosti

Učitel by měl měnit prvky lyžařské techniky a prostředí, ve kterém výuka probíhá, neustále. Vnímat fyzickou připravenost žáka, tedy neprovádět s žáky náročné cviky, na které nemají sílu v nohou, v ruce, rovnováhu či koordinaci.

1.13.5. Hlavní vyučovací metody

Metody, jimiž jsou žákům sdělována fakta a předváděny potřebné dovednosti, pomocí nichž nacvičují a zdokonalují svoji techniku.

Metoda slovní instrukce

Výklad by měl být stručný a jasný, s minimálním počtem informací, avšak obrazný např. „Skrč se jako trpaslík“. V mé praxi lyžařského instruktora se mi osvědčilo metaforické označení, také pojmenovat každou lyži zvlášť a toto pojmenování pak používat (není podmínkou).

Metoda zrakové instrukce

Je důležité nacvičovaného pohybu po vysvětlení okamžitě převést. U malých dětí preferujeme zrakovou ukázkou s krátkou instrukcí. Mezi ukázkou a vlastním nácvikem by neměla být dlouhá pauza.

Úkolová metoda

Je založena na zadání úkolu, určitého pohybu, který donutí dítě zvládnout určitý žádoucí pohybový prvek tím, že se dítě soustředí na splnění úkolu a přitom realizuje výcvikový záměr učitele. Příkladem je „Parkur“ (Připraví se malý slalom a děti projíždějí připraveným prostředím, kterým děti účelně projíždějí a nevnímají vlastní záměr učitele. Při počátečním nácviku se neřeší, jakou technikou dítě projede, ale je důležité, aby dítě slalom dokončilo.)

Soutěžní metoda

Soutěžní metoda se většinou provádí až u starších dětí a je zařazena na závěr hodiny, kdy se pochválí vítěz a povzbudí poražení. Pokud se uplatňuje nekriticky, nese rizika, může demotivovat ty děti, jimž se nedaří.

Metoda her

Herní metoda by měla být nezbytnou součástí výuky. Při hře je pozornost odvedena na herní prožitek a děti nevědomky plní záměr učitele. Příkladem takové metody je tematická výuka, kdy je celá výuka vedena v duchu nějaké hry nebo příběhu, který děti prožívají a zapomenou na samotné lyžování.

2. Praktická část

V této části práce je popsán program výuky lyžařského výcviku, ve kterém jsou aplikovány podpůrné motivační prostředky k dosažení cíle. Za cíl bylo stanoveno projít předem navrženým programem lyžařského výcviku a s pomocí různých motivačních prostředků, naučit žáky lyžovat, tedy dosáhnout alespoň základní úrovně lyžování. Metody použité v této práci jsou pozorování a následná analýza. Osoby účastníci se průzkumu jsou instruktor a žáci.

2.1. Instruktor

K lyžování se dostal v pěti letech, což znamená, že má osobní zkušenost s výukou dětí předškolního věku v lyžařské škole, a to i v roli žáka. Závodní lyžování, pod vedením klubů, nejprve osm let Ski Klub Ještěd a následně v TJ Bižuterie, mu dalo základy pro jeho výuku a především možnost věřit svým lyžařským schopnostem. V roli instruktora se ocitl již v patnácti letech a po osmnáctém roku se stal členem lyžařské školy, kde učím dodnes. Odučeno má zhruba 2000 hodin a zkušenosti má jak s výukou individuální, tak skupinovou, kde individuální výuka převládá.

2.2. Žáci

Pro potřebu práce byli vybráni dvě děti - účastníci lyžařského výcviku, kteří podstoupili předem zvolený program výuky. Děti byly vybrány ze skupiny deseti žáků, jimž bylo společné:

- neměly žádné předchozí zkušenosti s lyžemi ani s lyžováním;
- šlo o děti předškolního věku, tedy v rozmezí od tří do šesti let;
- všechny byly účastníky lyžařského výcviku v délce trvání pěti dnů.
- Děti byli vybráni introvertní a extrovertní. Polarizace pomáhá pochopit osobnost dítěte bojácného a přizpůsobivého. Předem připravuje na možné problémy při výuce i pro potřeby vybírání vhodných motivačních prostředků. Jména dětí jsou na základě přání rodičů pozměněna, pojmenujeme tedy 1. žáka Adam a 2. žáka Jan.

2.2.1. Charakteristika žáka č. 1

Žáka č. 1 pojmenujeme Adam. Adamovi jsou čtyři roky a nemá žádné předchozí zkušenosti s lyžováním. Pochází z Liberce a má jednoho staršího sourozence.

Adam je prakticky a rozhodný, avšak pouze v praktických věcech s následným vykonáním. Mezilidské dovednosti jsou pro něj problém a občas má problém s taktem. Byla znát jeho zdrženlivost vůči mé osobě.

Někdy je nedůsledný a následky si neuvědomuje. Bývá tišší, rozjímavý, zodpovědný a má snahu se připravit na následující činnosti někdy se i raději zeptal v případě nejasností. Je velice pečlivý a snaží se vše udělat na celkové splnění cíle. Je pracovitý a má snahu plnit všechny povinnosti a závazky.

Jeho postup ve věcech mužů hodnotit jako stálý, avšak mírně pomalejší. Má to i výhody dokáže si více všimnout podrobností a lépe se přizpůsobit. Jeho pomalost tedy vede k větší šanci na dokončení cviku bez chyb, které by vznikly rozpačitostí.

Jeho potřeby, mezi které patří klid, a pevné plány pro příklad uvedu názornou ukázkou po, které se cítil lépe a bezpečněji. Nadměrný tlak může vyústit v úzkost a následnou nižší zdatností. Sám by si radši vybral méně akční činnosti, proto jsem volil pomalejší tempo a mírnější náročnost.

Velkým problémem jsou pro něj nové podmínky, které považuje za nebezpečné a snaží se jim zprvu vyhnout, avšak po navyknutí je již schopen regulovat svůj strach a být nápomocen a objektivně reagovat na dané situace.

2.2.2. Charakteristika žáka č. 2

Žáka č. 2 pojmenujeme Jan. Janovi jsou čtyři roky a nemá žádné předchozí zkušenosti s lyžováním. Pochází z Rychnova a má dva starší sourozence.

Jan je velice společenské dítě. S cizími lidmi nemá problém a bylo to rozeznatelné na první pohled. Sám sebe dokáže velice dobře namotivovat k dalšímu postupu. Jeho dětství se jeví bezstarostné a má tendence se neustále radovat z úspěchu. Dokáže motivovat i ostatní a jeho jednání můžeme přiřadit k altruistovi. Má problémy

s nepochopením, projevující se negativními emocemi. Často je přesvědčen o své pravdě, a pokud jí má je velice logická.

Jeho vnímání je velice intenzivní a citlivé jak k sobě tak i k okolí. Dokáže se naladit na emoce okolí. Je velice optimistický, někdy mu jeho optimismus přináší i problémy, kdy okolí považuje toto jednání za lehkovážné a povrchní.

Velice rád tvoří a preferuje i nové věci. V případě potřeby pomoci se snaží být nápomocen. Má problémy s tím, aby nerozdělával více věcí, na lyžích například chtěl dělat vše najednou, což vedlo k zbytečným chybám. Neřeší tolik výsledek, ale jestli něčeho dosáhl.

V případě možnosti volby se raději rozhoduje za sebe, a proto jsem se mu snažil vytvořit co nejvíce prostoru pro seberealizaci. Často se ptal a využíval fantazie u jízdy i zvířátek.

Neměl problém s reakcemi na okolní dění, například velice rychle se snažil změnit směr jízdy v případě křížení jiným lyžařem.

Pro je mezilidská interakce prostředím kde se může také seberealizovat. Lépe se dokáže seberealizovat v případě důvěry v okolí.

Nemá rád memorování a opakování činností pro jeho temperament jsem se proto snažil vymýšlet různé hry a na ně reagoval velice pozitivně.

Vyučovací hodina

Každá vyučovací hodina by měla být pestrá, s častým střídáním činností a her.

Úvod

Nejprve zkontrolujeme lyžařskou výzbroj a výstroj a provedeme rozcvičku.

Hlavní část

Každý den nacvičujeme nové věci, ale i opakujeme prvky z minulé hodiny. Je zde důležitá častá a včasná obměna různých cvičení, také dělat přestávky a dát dítěti i prostor pro jeho přání.

Závěrečná část

Na konci uzavíráme proběhlou lekci a snažíme se navodit atmosféru na lekci nastávající. Zklidníme organizmus, zařazujeme již klidnější nenáročná cvičení. Výuku na konci zhodnotíme, u malých dětí je důležité kladné hodnocení a podáme informace o další hodině.

1. Jednotlivé kroky programu výuky lyžování

Výuka probíhá každý den po dobu pěti dní. Setkání probíhá v dopoledních hodinách od 9 do 11 hodin a v odpoledních hodinách od 13 do 15 hodin.

1.1. První setkání

Den: 1. den lyžařského výcviku.

Krok seznamování: Pro děti jsou velmi důležité již první okamžiky pobytu v dětské lyžařské škole. Je nutné děti pozitivně motivovat od samého počátku výuky. Některé děti mají se seznamováním s cizími lidmi problém a často se pak schovávají za rodiče. V tuto chvíli je velice důležité odhadnout, kdy je lepší s dítětem navázat vztah za přítomnosti rodičů a kdy je vhodnější riskovat jejich odchod.

Motivační prostředek: Pro seznámení se, k uvolnění atmosféry a odvedení pozornosti od rodičů je využívána hra na schovávanou.

Je zapotřebí dát dítěti dostatek času a příležitost si negativními pocity odtržení projít. Jsou děti, které v této fázi dokonce agresivně útočí na okolí, či využívají pláč, hlasitý řev, jako prostředek zavolání rodičů zpět. Je zapotřebí se postavit do role kamaráda, někdy lépe působí strejda, v tom mohou pomoci rodiče.

Krok odpoutání se od rodičů.

Jedná se velice často o první pobyt dítěte mimo dosah rodičů. Instruktor nahrazuje v tomto věku vychovatele, proto je velmi důležitý cit a naslouchání.

Podle Maslowa: Potřeba lásky, přijetí, spolupatříčnosti vytváří větší emocionální propojení. Instruktor zde hraje roli náhradního rodiče a cílem se stává připoutání dítěte k instruktorovi. Toto přijetí pomůže v další výuce.

Motivační prostředek: Využití molitanové žížaly. Děti si velice rády hrají a tento psychický prvek můžeme využít u žížaly, kdy žížalu chytají. Zde velice dobře funguje pošťuchování v rozumné míře. Při správném odhadu je pro dítě velice náročné odolat. Ideálním případem je, kdy dítě samo začne pošťuchovat z důvodu provázanosti (k instruktorovi) a odvedení pozornosti od strachu. Pokud je možnost více žížal, využijeme toho a žížalu dáme i dítěti. S pomocí molitanu je tato zábava bezpečná. Je vhodné při zlepšení stavu dítěte i žížalu přinést k lyžím. Ovšem tak, aby dítě mělo šanci žížalu chytit. Zde je vhodné využít hrudi dítěte jako dotykového bodu, kdy dítě cítí, že žížala je blízko.

Hodnocení Adama: Pro Adama bylo přijetí instruktora, jako neznámého člověka, kterého viděl poprvé v životě, trochu problém. Trvalo nejméně 30 minut, než dokázal komunikovat s instruktorem a dalších 30 minut než se odpoutal od rodičů. Pomohl rozhovor a představení se při účasti rodičů a hra na honěnou.

Hodnocení Jana: Pro Jana nebylo seznámení žádný problém, velice rychle se přizpůsobil a odpoutal se od rodičů, Jan se okamžitě zapojil do všech činností s velkou vervou a optimismem. Byl natěšený na jízdu z kopce i z důvodu neznalosti náročnosti jízdy.

1.2. Rozcvička

Popis: Pro děti do 6 let nejsou příliš vhodné rozcvičky ve formě běhu. Běh děti velmi rychle unaví a děti poté ztrácejí zájem o další činnost. Daleko vhodnější jsou hry a soutěže, při nichž se děti řádně rozcvičí jiným způsobem, než je běh.

Den: Každý den lyžařského výcviku, maximálně 5 minut.

Cíl: Dítě se Rozpohybuje a prohřeje tělo.

Motivace: Navození sportovního radosti.

Motivační prostředek:

- Běh ve sjezdových botách i bez nich po sněhu může pomoci dítěti odreagovat se a spřátelit. Jeho využití může být pro prokrvení a rozhybání pohybové soustavy. Při této činnosti můžeme využívat hry na honěnou?.

- Házení kroužku na tyčku. Tato činnost má vliv na dětskou soutěživost a další motivace pro následný pohyb na lyžích.
- Využití sněhuláka pro sblížení se se sněhem po rovině dotykové. Zde můžeme využít Olafa z pohádky Ledové království. Děti tuto postavu mají velice rády a po mediální propagaci je velice známý. Je možno se i domluvit s dítětem o postavení sněhuláka (pravděpodobně s rodiči) po ukončené výuce.

Hodnocení Adama: Adama zvládl aktivity velmi dobře a s radostí, nebyl žádný problém. Bezpečný pohyb nepovažoval za nebezpečný a zvykl si velice rychle na sních.

Hodnocení Jana: Jana tyto aktivity bavily, jelikož má velice rád pohyb a běh, který je pro něho přirozeností. Rád soutěžil v jednotlivých disciplínách.

1.3. První pohyby na lyžích

Den: 1. den, lyžařského výcviku.

Cíl: Dítě se naučí základní obratnosti s lyžemi. Tato cvičení slouží k nácviku koordinace a stability

Cvičení na místě:

- obutí lyže
- zvedání lyže
- klouzání
- otáčení

Cvičení v pohybu:

- chůze
- klouzání vpřed s odrazem
- klouzání vpřed s odrazem – delší skluz
- otáčení kolem své osy

Popis: První kroky na lyžích mohou pro dítě znamenat jak momenty štěstí, tak i velké strasti. v rámci Maslowovy pyramidy se pohybujeme na úrovni potřeby uznání a úcty.

Je velice důležité dítě chválit, a tím převádět vnější motivaci na vnitřní, která má mnohem hodnotnější funkci a není orientována na odměny. Snažíme se v dítěti probudit pocity, kdy má radost samo ze sebe. Podporovaný žák získává první pocity uznání a úcty. Zde je velká výhoda u introvertních dětí, které nemají rády změny, proto často nechtějí ani z kopce dolů.

Motivační prostředek:

- Využití sněhuláka pro sblížení se se sněhem po rovině dotykové. Zde můžeme využít Olafa z pohádky Ledové království.
- Využití molitanové žízaly.
- Tyto prvky slouží k motivaci dítěte k pohybu. Při zvolení správné chvíle, není pro dítě problém postavit se na lyže. Dítě bere tyto činnosti jako hru a můžeme poté navázat na sněžnou koloběžku.
- Hra a pošťuchování při správné volbě a intenzitě dítě velice namotivuje. Můžeme využít i pravděpodobné chování z domácího prostředí, kdy rodiče lehce pošťuchují děti a děti to baví. Je velice důležité dávat pozor na nepříjemnost, například pokud dítě sdělí „nech toho“ je vhodné změnit způsob motivace. Tato část vyžaduje nejdříve vlohly pro práci s dětmi a následně i praxi, která je výhodou. Každé dítě je unikátní a i tyto prvky nemusí být účinné.

Následné první kroky na lyžích mohou být pro dítě více motivující. Některé prvky prováděné před nazutím lyží mohou pomoci z pohledu principu a hravosti. Princip pohybu bude velice podobný, pouze s rozdílem nazutí lyží. Dítě bude mít tendenci se přesunout z bodu A do bodu B.

- Jízda na sněžné koloběžce (jízda na jedné lyži s odrazem volné nohy). Jízda na jedné lyži se může velice dobře propojit s kroužkem v ruce. Tímto kroužkem můžeme dítě motivovat k pohybu k místu, kde je dítě schopno dohodit nebo trefit určitý prvek námi i dítětem zvolený. Zvolení dítětem je pravděpodobnější při opakování nebo po názorné ukázce. V případě větší svobody může samo dítě pokračovat v soutěžení. Kdy se reguluje naprosto samo. Hází kroužkem před sebe s následným sebráním a opakováním. Někdy dítě preferuje přehazování

mezi instruktorem a jím samotným. Můžeme využít i míčku a prohazováním otvory a mezi sebou, zde je nebezpečí ztracení míčku! Můžeme také využít tyčky či hůlky (i kužele v možnosti využití) jako otočného prvku. Tento prvek se hodí spíše pro skupinovou výuku. Hůlka může sloužit jako jistota pro dítě jako pevný bod. Pokud bude instruktor ustupovat před dítětem, může ho tato činnost demotivovat. Pro dítě působí tyčka jako splnitelný cíl. Je vhodné dle uvážení a zdatnosti dítěte pevný cílový bod vytvořit nebo postavit blíže k dítěti. Následně i dále nebo kolem více pevných bodů. Je vhodné měnit i postavení pevných bodů pro originalitu a prevenci opakování. Pro některé děti může být výhodnější neměnit pozice. Instruktor se může přidat, nebo se stát koučem, kdy dítě vede a fandí mu.

Tyto poslední kroky mohou velice dítě motivovat. Někdy bohužel dítě může cítit nepohodlnost a neoperativnost pohybu. Zde je vhodné dítě nechat delší čas pro asimilaci pohybu na lyžích. Vše je o zvážení instruktora.

Hodnocení Adama: Adamovy se hra na koloběžku zprvu nelíbila a z důvodu náročnosti po následném rozježdění začal zrychlovat a zkoušet nové možnosti. Zvládnutí prvního skluzu Adama motivovalo k dalšímu pokroku. Obavy přebývali, avšak motivace působila intenzivněji.

Hodnocení Jana: Jan znal koloběžku z domova a nemel problém zopakovat naučené. Koloběžka ho velmi bavila. Byl celý natěšený na první sjezd, jelikož jízdu na rovině považoval za málo náročnou. Z tohoto důvodu bylo náročnější udržet pozornost Jana na jízdu po rovině.

1.4. Nácvik na obou lyžích

Den: 1. den lyžařského výcviku.

Cíl: Dítě zvládne základní pohybové dovednosti na obou lyžích.

Popis: Je potřeba zvládnout tato cvičení na místě:

- podřepy v kolenou

- úkroky do stran
- otáčení na místě

Motivační prostředek: Běh imitující tučňáka s dlouhými nohami.

Hodnocení Adama: Adam tučňáka znal z televize, a proto neměl žádný problém s tímto cvičením, velice ho to bavilo.

Hodnocení Jana: Jan toto cvičení pojal jako předvedení své šikovnosti, tak, aby mohl co nejdříve vyzkoušet jízdu z kopce.

2.1. Jízda přímo

Den: 2. den lyžařského výcviku.

Cíl: Dítě zvládne základní pohyb z kopce se snahou dopředného pohybu bez pádu.

Popis: První jízda ze svahu. Zde můžeme využít hry na chytanou. Můžeme využít pomůcek cvičiště, kdy dítě bude chytat různé předměty. Chytání pomáhá dítěti se vzpřímit a dostat dopředu, z hlediska psychologického je dopředný pohyb důležitý z důvodu důvěry v instruktora a menší fyzické náročnosti. V případě častých pádů někdy i preventivně při vysvětlování se využívá chytání ramen, kdy instruktor stojí před špičkami a tím i blokuje pohyb. Tento dopředný pohyb velice pomáhá dětem zbavit se obav o přepadnutí dopředu (podobný princip při pohledu z rozhledny). Prvek připomíná skok tygra při chytání lovené zvěře (lov při vysvětlování vynecháme, necháme pouze princip).

Některá cvičiště mají kolotoč, kde se nechávají děti táhnout za provázek či držadlo. Jeho výhodou je rovina s menším sklonem. Děti se zde nebojí a spojují si pohyb a rotaci s klasickým kolotočem.

Motivační prostředek: Hra na chytanou, chytání různých předmětů.

Hodnocení Adama: Adam měl obavy a první pokusy padal do záklonu (Motivace byla potlačována obavami). Po pár úspěšných pokusech již dokázal dojet k instruktorovi bez

obav a začal si jízdu užívat a dokonce se i těšil na další výuku. Problémový první strach byl odbourán a byla možnost postoupit ve výuce.

Hodnocení Jana: Jan neměl se záklonem problém. Téměř okamžitě byl schopen dojet k instruktorovi. Po pár jízdách se pokoušel instruktorovi dokonce vyhnout. Tato činnost Janovy nedělala problémy. Bylo pravděpodobné vyvarování se prvních chyb. Po několika sjezdech se považoval za lyžaře zvládajícího i těžší věci.

2.3. Jízda v pluhu

Den: 2. den lyžařského výcviku.

Cíl: Dítě zvládne dělat pizzu, kterou následně nakrmí zvířátka.

Popis: Trénink pluhu po zvládnutí dostatečné stability a zvýšení sebedůvěry žáka. Dochází k redukci strachu. Využití techniky, kdy dítěti ukážeme na jeho lyžích pizzu (pravidelný trojúhelník). Popíšeme ji jako trojhránek pizzy, která by měla být co největší, aby se zvířátka pořádně najedla. Při zkoušení se často padá do záklonu. Zde je vhodné říci s pozitivní a vtipnou intonací „Pozor, ať nespadneš, spálil by si pizzu a zvířátka by neměla co jíst!“.

Motivační prostředek: Mezi hlavní prvky patří naučení se vytvoření speciální sněžné pizzy. Můžeme dát dítěti na výběr a využít například koláč nebo jinou tvarově podobnou věc při rozkrojení. Mezi oblíbené také patří dělání domečku pro slona (stříška). Pro podporu můžeme využít hladu instruktora (větší pizza= více se nají).

Hodnocení Adama: Adam měl rád pizzu a byl starostlivý na mojí hru přistoupil a spolupracoval lehce. Měl vnitřní motivaci naučit se vytvořit krmení pro zvířátka a udělat jim radost. Nejdříve byl mírně nešťastný z důvodu nedostatečné pizzy a její spálení. S následným zlepšením jeho motivace k jízdě vzrostla z důvodu větší kontroly lyží. Krmení považoval za smysluplnou činnost, která mu pomohla motivovat sama sebe k lyžování.

Hodnocení Jana: Jan se nejdříve divil, jak může být pizza na sněhu. Po vysvětlení speciálnosti se snažil vytvořit co největší pizzu. Prvek se mu podařil téměř okamžitě. Snažil se pizzu co nejdříve dovézt zvířátkům. První nezdary neřešil a těšil se, jak doveze

pizzu zvířátkům. Byl nedočkavý, až bude umět zatačet a lépe zvládnout přiblížení k jednotlivým zvířátkům.

2.4. Jízda na vleku

Den: 2. den lyžařského výcviku.

Cíl: Dítě zvládne jízdu na vleku o délce 30metrů (lano s úchyty).

Popis: Jízda na vleku je pro děti fyzicky náročná, jelikož mají strachu z pádu. Je vhodné pomoci dítěti vyjet nahoru. Největší pomoc je potřeba zejména při startu. Je velická pravděpodobnost pádu při zkoušení jízdy na vleku bez instruktora s takto malými dětmi, což může vést k následné demotivaci a strachu. Podpořit žáka můžeme velice jednoduchým způsobem při využití představivosti s pomocí kouzelné rakety a pizzaře. Dítěti vysvětlíme, že tato pizzařská raketa nás může vyvézt nahoru a můžeme dovézt další pizzy (lyže jsou rovně). Děti mají poté větší tendenci se držet držadla a méně padají. Některé děti jsou při první jízdě se schopny držet. Tady jim instruktor vysvětlí, že když každý bude mít svoji raketu, můžeme vyvézt více pizzy. Tento prvek dítě namotivuje jezdit samostatně více než pouhé „drž se, ono tě to vyveze“. Připomínání po odbourání strachu už není zásadní. Zde byl hlavní cíl podpora motivace, držet se samostatně i přes náročnost a mít z toho radost. Je také důležité výjezd, i kdyby nedojel až do cíle, pochválit. Není tím myšleno, pokud se dítě nesnaží, pokaždé pochválit. Někdy může být pochvala kontraproduktivní. Důvod je následující, až se opravdu povede vyjet, dítě nemusí prožívat radost v takové míře. Pro odlehčení situace, při nezdařeném pokusu, můžeme dítěti říci: „Nevadí, vyklopili jsme pizzy, pojedeme příští raketou.“. Můžeme také dítěti pizzu „podat“ a pokračovat v jízdě do cílové stanice, avšak zde je vhodné zjistit, jak daleko jsme od startu. Pokud dítě zvládne druhou jízdu úplně samo, je to velmi motivující a můžeme na tom stavět jízdu ze sjezdovky. Dítě se pravděpodobně bude bát více jízdy ze sjezdovky než vyjet na ni. Proto je dobré dítěti říci: „Už jsme zvládli jízdu nahoru super!“, tím dítě namotivovat a snížit stres z jízdy dolů.

Motivační prostředek: Hra na pizzaře vezoucí pizzu na kopec, tak aby ji mohl dovézt zvířátkům. Jako variantu můžeme využít hru na kosmonauta.

Hodnocení Adama: Adam preferoval pizzaře s ohledem na zvířátka a známost. Nejdříve chtěl jet na vleku pouze v doprovodu instruktora, ale po několika jízdách a pokusech zkusil jet samostatně a zvládl jízdu velmi dobře. Byl nadšený, instruktor podpořil motivaci vysvětlením „Polovinu kopce již zvládneš vyjet naprosto sám, tak ještě druhou polovinu“. Instruktor doporučil sdílení dosaženého s rodiči, pro větší prohloubení pocitu spokojenosti.

Hodnocení Jana: Jan preferoval hru na kosmonauta, patrně z důvodu jeho velké obrazotvornosti a fantazie. I přesto přistoupil na hru na odvoz pizzy zvířátkům. První jízdu zkusil sám, jak nastup tak i jízdu. Spadl pouze jednou, na další pokus již vyjel kopec sám. Byl pochválen. Jan se chtěl rodičům sám pochlubit, co dokázal.

První pokusy zatáčení

2.5. Den: 2. den lyžařského výcviku.

Cíl: Dítě zvládne zatáčení a pochopení zatížení správné nohy (První pokusy zatáčení s co největším dotočením a prvním kontaktem se zvířátky)

Popis: Zde je možno využít klasického přivrátu a odvrátu nebo tlačení rukou na koleno. Největší nevýhoda tohoto způsobu výuky: instruktor musí odhadovat, jestli dítě již umí převracet strany. Tedy je-li dítě otočeno čelem k instruktorovi, pochopí, na kterou stranu nohy zatlačit. Je zde lepší alternativní vysvětlení, jaká noha je potřeba zatížit. Ve většině lyžařských škol se také učí děti dávat ruce na kolena. Na první pohled je tento prvek vhodný. Těžké je hledat jiné možnosti, jak se dítě naučí stát na svých lyžích při zatáčení, kdy velice často hrozí rotace rukou s následným nezatočením. Jako vhodnější považuji hru “mám se rád”. V této hře se dítě obejmě (ruce položí na protilehlé rameno). Sebedůvěra se zde pravděpodobně zvýší, což je velkým motivačním faktorem.

Instruktor se zeptá dítěte, na jakou stranu by si přálo zatočit jako první. Dítě následně instruujeme ke vzpažení směrem na tu stranu, již si vybralo (často vzpaží samy). S následným držením vybrané ruky jako blinkr u auta a vysvětlení, že ukázáním ukazuje směr, kam zatáčíme. Druhá volná ruka je na straně opačné, kde by dítě mělo zatlačit na nohu (vnější lyže). Tyto prvky je vhodné opakovat. Ujištění je možné pomocí hry, kdy se dítěte zeptá instruktor na zatáčení vpravo či vlevo a střídáním dítě ujišťuje (některé

děti nerozeznávají strany a je vhodné místo slovního dotazu, preferovat dotyk. Cvik je možno nepřímo spojit s houpačkou.

První oblouky je vhodnější trénovat mimo imaginativní hru na zvířátka a příslibu této hry využít k motivaci dítěte k obloukům, po jejichž zvládnutí může zkusit slalom mezi zvířátky a krmením. Děti, které tyto prvky nezvládnou samy, je lepší přidržovat s ohledem na jejich stabilitu, je nutné si dát pozor lehání dětí na instruktora. Můžeme tato zvířata pohladit. Instruktore může využít dramatické modulace hlasu a poděkovat za zvířátko.

Zvířata jmenovitě: veverka, medvěd, zajíc, žirafa, tučňák, želva, lev, motýl a další. Zde můžeme s dítětem odhadnout, co jednotlivá zvířata mají ráda k jídlu. Je možno i využít dotazování dětí, jestlipak má nějaké zvíře hlad. Při dotazování je vhodné i důležité mluvit jinou intonací než klasickou intonací, kterou učíme. Mutování oddělí naše mluvení od mluvení zvířat. Nejlepší je vyšší hlas podobný postavám z večerníčků nebo pohádek pro děti. Já preferuji oddělení hlasů, kdy dítě neztotožní hlas s mojí osobou. Pro příklad: instruktore s dítětem dojedou k medvědovi. Instruktore se dotáže, jakou pizzu medvědovi uděláme. Díky pohádkám většina dětí odpoví medvědovi. Poté se dítě, pokud se nestydí, zeptá medvěda, má-li rád medovou pizzu. Někdy se děti stydí nebo poprosí instruktora o dotázání (někdy je lepší nečekat, než dítě požádá). Pokud dítě neví, napovíme. Při okamžité odpovědi instruktora se může stát, že dítě nedostane šanci, pokusit se odpovědět a toto může být demotivující. Zde jde důležité mít odhad.

Děti můžeme i správně vést. Dnes se pizza podává k hlavnímu jídlu, zde můžeme navázat, děti mají rády zmrzlinu. Díky posloupnosti nejdříve pizza, poté zmrzlina, můžeme podvědomě pomáhat dětem s normálním jídlem až poté se sladkým. Zmrzlina má stejný princip jako pizza. Vysvětlíme dítěti, že musí dělat kornout, aby mohlo dát co největší zmrzlinu zvířátkům nebo sobě.

Motivační prostředek: Dítě je schopno dojet ke zvířátkům a povídat si s nimi. Instruktore podpoří motivaci krmením zvířátek. Hra, mám se rád.

Hodnocení Adama: Adam měl rád zvířátka a byl rád za jejich přítomnost. Líbilo se mu krmení zvířátek. Opakování považoval za možnost se více věnovat jednotlivým

zvířátkům. Z důvodu motivace necítil nervozitu a strach byl postupně redukován. Po základním zvládnutí pluhu rád navštěvoval (objížděl) zvířátka.

Hodnocení Jana: Jan na zvířátka reagoval pozitivně. Líbil se mu hlas zvířátek a považoval je za velice vtipné. Ráda je pohladil a následně přivezl krmení, cítil se jako hrdina. Pokrok z důvodů menšího nervového vypětí byl rychlejší. Jan jízdu považoval za zábavnou.

3.1. Oblouky v pluhu

Den: 3. den lyžařského výcviku.

Cíl: Dítě zvládne celý oblouk v pluhu.

Popis: S následným základním zvládnutím zatáček, můžeme využít dalších prvků her. Některé prvky jsou vhodnější provádět na větší ploše z důvodu dostatku času. Nedostatek času může dítě frustrovat. Areál Ještěd a jeho dvě cvičiště propůjčují výhodu rozdílných stylů zatáčení a rychlosti, a proto se některé prvky budou opakovat i další dny. Děti mají často strach, naklonit se více dopředu, kde tlačí holeněmi do vázání, jelikož je to nepřirozené. Bojí se přepadnutí, toto je často společné i pro dospělé. Zde bych navrhoval využití myšáka v botách či žirafy nebo dalších zvířat je pokud dítě dotyčné zvíře nezná, zeptáme se na jiná zvířata. Pozor v tom případě nedoporučuji využít zvířátek hned, jelikož hrozí neúčinnost redukce stresu z předklonu. Tento cvik je založen na principu: když je dítě správně nakloněno dopředu, vykoukne myšák, který je v zadní části bot. Osvědčilo se mi, nazývat ho Jerryem z komiksového časopisu. Zvířátka v botách můžeme využít i v případě strachu dítěte, kde jim řekneme, že jsou jimi hlídány a dávají na ně pozor, aby do nich nikdo zezadu nenarazil. Kdo jede tam, kam děti nevidí a tím odpadá pocit strachu z toho, že někdo do žáka narazí.

Mezi první hry patří hraní si na letadlo (vzpažení rukou). Letadlo má několik pozitivně motivujících prvků. Pro samostatnou jízdu, kdy dítě méně pohybuje rukama. Tedy má méně strachu a zároveň si hraje na letadlo s představou lítání. Není na škodu v případě neobratnosti dítěte, zvednout do vzduchu jako letadlo. Můžeme tehdy jet i rychleji, a tím se u dítěte vyplaví adrenalin do krevního oběhu s následným snížením emočního stresu, i lepší připravenosti svalstva. Letadlo je vhodné využít v případě pádu, kdy se

s dítětem rozjedeme rychleji s odpoutáním od pádu (plačící dítě). Vhodnost musí určit instruktor. Kombinace letadla a mám se rád (kdy se dítě obejmeme), se velice dobře využívá pro stabilizaci dítěte při objevení strachu a následném pohybu rukou.

Motivační prostředek:

- Žák závodí s instruktorem, kdo projede pomaleji zvířátky slalomem z důvodu podvědomého procvičování pluhu.
- Hra na klokana (žabu) využívá poskakování, kdy můžeme soutěžit, kdo vyskočí výše nebo do dálky. U tohoto cviku je výhodou jednoduchost a známost klokana.
- Hra na tygra využívá dopředného pohybu a skoku tygra. Je zde snaha o maximální dopředný pohyb při jízdě. Zde je kladen důraz na podvědomé odstranění strachu.
- Hra na slona má dva způsoby jak je provádět. První způsob je sloní chobot, který se provede provlečením jedné natažené ruky v druhou. Výhodou tohoto prvku je zablokování pohybu rukou. Druhým způsob imituje sloní uši. Děti vědí, jak velké jsou sloní uši (díky Bimbovi a jiným pohádkám). Mávání „ušima“ je na rozhodnutí dětí.
- Hra na policajty a zloděje. Vhodnější pro dítě je policista a pro instruktora zloděj z důvodu chytání a menší pravděpodobnosti ujetí. Chytání v obráceném postavení může vést dítě k nebezpečně rychlé jízdě.

Hodnocení Adama: Adam nejdříve preferoval hru, kdo bude pomalejší, z důvodu bezpečnosti, následně i soutěžil, kdo bude rychlejší. Líbila se mu hra na letadlo, kdy již jezdil rychleji. Dával si pozor na překážky na svahu, tak aby nic netrefil. Po zvládnutí pluhu cítil větší svobodu a možnost objet překážku.

Hodnocení Jana: Jan chtěl jezdit rychleji a při vysvětlení hry na letadlo, okamžitě tento krok prováděl. Snažil se ujet, proto jsme následně hráli hru, kdo pojede pomaleji, vyhraje. Nejdříve tuto hru hrát nechtěl. Po pomalé jízdě instruktora začal napodobovat a zklidnil se a jezdil přiměřenou rychlostí s ohledem na své dovednosti. Jízdu v oblouku

považoval nejdříve jako možnost ujet instruktorovy. S postupnou jízdou přeměnil tento užitek na objíždění překážek.

4.1. Jízda na větším kopci

Den: 4. den lyžařského výcviku.

Cíl: Dítě zvládne sjet náročnější svah (Procvičit a zlepšit jízdní dovednosti).

Popis: Nyní dítě zvládá bezpečnou jízdu, kdy dokáže zabrzdít i zatáčet samo a má lyže pod kontrolou. V tyto dny používáme mnoho motivačních prostředků ve formě různých her. Přenesení větší zodpovědnosti a sebekontroly na učící se.

Motivační prostředek:

- Hra na slona (viz výše).
- Hra na veverku má dvě části, jedna část hlídání (může být hlodání) oříšku se zahrabáváním do země. Při zatáčení oříšek hlídáme, aby nevypadl ze zatáčky. Oříšek zahrabáváme do země při jízdě rovně, kdy se dítě sníží a dotýká se sněhu (tento prvek je vhodné zvážit z důvodu zdatnosti).
- Hra na klokana (viz výše).
- Hra na tygra (viz výše).
- Hra na ptáky, zde si můžeme vybrat, jaký pták se nám nejvíce líbí. Často to bývá vrabčák, kdy velice rychle máchají „křidélky“ za pomoci rukou v bok. Velice často se tato hra umocňuje o kmitočet pohybu.
- Hra na čápa, kdy dítě předpaží ruce a imituje pohyb čapího zobáku. Jako doprovodného cvičení využijeme jízdy na jedné noze.

Hodnocení Adama: Adam se nejdříve většího kopce bál a bylo náročnější ho přesvědčit o přiměřené náročnosti. První jízdu potřeboval podporu a oporu. Bál se jet sám, a proto instruktor jel čelem k němu, tedy pozpátku. Následující jízdy probíhaly lépe. Po základním zlátnutí se hrálo na zvířátka, které ho velice nadchly. Všechny hry zvládl velice dobře. Na konci výuky byl unavenější než Jan z důvodu většího stresu.

Hodnocení Jana: Jan neměl problém s větším kopcem a těšil se na první sjezd. První jízdy se snažil jezdit rychleji, než zvládal. Několikrát nedokázal zabrzdit vlastní silou a musel využít dojezdu. Následně již jezdil přiměřeně svým schopnostem. Za odměnu se hrály hry, při kterých se mohl více projevovat, to ho velice bavilo. Jmenovitě klokan, kdy mohl dokázat, jak vysoko vyskočí. A veverku, kdy si vzpomněl na dobu ledovou a „praveverku“. Dostával více prostoru pro jízdu pod svojí kontrolou.

4.2. Paralelní oblouk

Den: 4. den lyžařského výcviku.

Cíl: Dítě se naučí jezdit rychleji s rezervou pro dotočení (Omezení pluhu s cílem rychlejší jízdy s větším rozsahem oblouku, jízdy od strany ke straně sjezdovky).

Popis: Paralelní oblouk bývá všeobecně považován za poslední dílčí cvik. Pro dítě je tento cvik náročný z důvodu neznalosti fyzikální zákonitosti dostředivé a odstředivé síly. Neznalost vede k postavení lyží do pluhové pozice pro oporu vnitřní nohy. Pro odvedení pozornosti je vhodná hra trhání ze stromu, kdy posune těžiště před nebo nad vázání (záklon vede k nemožnosti paralelního skluzu lyží). Druhým pomocným prvkem je natažení, kdy není prostor pro pluh v takové míře, jako při základním postavení. Dítěti můžeme tuto hru zpestřit o trhání přes plot. Můžeme také využít chytání obláčků.

Motivační prostředek:

- Hra na špagety (paralelní skluz lyží).
- Trhání ovoce ze stromu, kdy si dítě může vybrat z ovoce (jablko, hruška, švestka atd.).

Hodnocení Adama: Adam rád soutěžil o to, kdo sebere více ovoce. Proto tuto činnost dělal aktivně. Díky odvedení pozornosti držel svůj postoj více v dopředném směru. Následně byl rád, když mohl více kroužit po sjezdovce. Rychlejší jízda a strach z přepadu Adama nejdříve brzdily. Následně při zvyšování dovednosti motivace k jízdě paralelně a rychlejší jízdou nepovažoval za problém.

Hodnocení Jana: Jan neměl problém s dopředným pohybem a následným srovnáním lyží do paralelního postavení. Preferoval chytání obláčků před trháním ovoce. Představa

chytání obláček mu přišla velice srandovní, a proto ji rád opakoval. Rychlejší jízda plynoucí z paralelního postavení lyží považoval za pozitivní a motivující z důvodu rychlosti a větší svobody kontroly lyží.

5.1. Jízda v areálu

Den: 5. den lyžařského výcviku.

Cíl: Dítě zvládne bezpečné sjetí kopce, a také větší samostatnosti jízdy.

Popis: Po zvládnutí předchozích etap se výuka přesunula do areálu, na klasický lyžařský svah. Jízda byla směřována k procvičování bezpečné jízdy a přípravy na samostatnou jízdu s rodiči. Výuka probíhala na modro-červené sjezdovce. Dítě se zde učilo více kontrolovat rychlost vzhledem k tomu, jak se měnily podmínky na svahu.

Motivační prostředek: Hlavním prvkem v této fázi je motivace sjetí kopce s následnou jízdou s rodiči.

- Nejvhodnější hrou je vláček, kdy se střídají instruktor a dítě ve vedení.
- Soutěžení, kdo vyhraje, avšak s ohledem na daný svah a schopnosti dítěte.

Hodnocení Adama: Adam měl největší obavy z jízdy do neznáma. Po první jízdě byl nadšen ze zvládnutí kopce, což si ani nepředstavoval. Postupným ježděním pociťoval větší sebedůvěru z lepší kontroly lyží a svého těla na svahu. Byl na sebe hrdý. Při návratu k rodičům vše podrobně vylíčil. Po pochvale rodičů a jejich radosti se těšil na další jízdu s rodiči. Kde předvede, co se za výuku naučil.

Hodnocení Jana: Jan byl rád za možnost být “velkým“ lyžařem. Věřil ve své schopnosti sjet i nejnáročnější kopec. Pro instruktora nebylo náročné motivovat k jízdě, na rozdíl od opatrnější jízdy. Naštěstí Jan již jezdil s dostatečnými dovednostmi, a proto vše zvládal. Stále více si věřil. Vhodnější pro bezpečnost byla jízda s instruktorem vpředu, z důvodu korekce jeho rychlosti. Jako instruktor zde považuji jako podstatné podpora jízdy a sebekontroly Jana. Jan po příchodu rodičů vše barvitě převyprávěl, jak nezdary, také i zlepšování.

2.4. Vyhodnocení programu z pohledu jednotlivých dnů výuky

Oba žáci byli na konci každého dne dotázáni, jak se jim jednotlivé aktivity tohoto dne líbily. Žáci zaškrtovali obrázkového emotikona, který nejlépe vyjadřoval jejich pocity.



1. Šťastný



2. Veselý



3. Jde to



4. Smutný



5. Nešťastný

2.4.1. Den první

Popis: Základní seznámení s kopcem.

Aktivity dne: Seznámení se s instruktorem, první pohyby na lyžích, pohyb na jedné a dvou lyžích.

Motivační podpora: Pochvaly, hry.

Vyhodnocení u Adama: Zpočátku velmi problematické, do chvíle než přijal osobu instruktora a získal v něm důvěru. Následně začal spolupracovat a i mírně se uvolnil.

➤ První setkání:



➤ Rozcvička:



➤ První pohyby na lyžích:



➤ Návik na obou lyžích:



Vyhodnocení u Jana: Velmi dobrá spolupráce již od začátku, žádný problém se seznamováním, velice optimistický přístup. Cítil tendence pro přeskakování základních prvků

První setkání:



➤ Rozcvička:



➤ První pohyby na lyžích:



➤ Návzik na obou lyžích:



2.4.2. Den druhý

Popis: Nauka pluhu.

Aktivity dne: Jízda přímo, v pluhu, na vleku, první pokusy zatáčení.

Motivační podpora: pochvaly, hry

Vyhodnocení u Adama: Adam den zvládl i přes pomalejší nastup. Motivace nebyla problémová, spíše obavy z jízdy a návratu k rodičům. Tento strach nebylo jednoduché odbourat. Po zvládnutí pocíťoval pocit uspokojení

➤ Jízda přímo:



➤ Jízda v pluhu:



➤ Jízda na vleku:



➤ První pokusy zatáčení:



Vyhodnocení u Jana: Jan si se základními lyžařskými dovednostmi poradil velice dobře. Motivace nebyla problém, sám od sebe chtěl poznávat nové věci. Nepocíťoval nepříjemné pocity z delší jízdy.

- Jízda přímo: 
- Jízda v pluhu: 
- Jízda na vleku: 
- První pokusy zatáčení: 

2.4.3. Den třetí

Popis: oblouky v pluhu

Aktivita dne: Trénink pluhu

Motivační podpora: Pochvaly, hry: krmení zvířátek s projížděním mezi zvířátky a slalom.

Vyhodnocení u Adama: Adam plán splnil. Motivace krmení zvířátek byla nadprůměrná. Cítil se uvolněně a tato činnost jej naplňovala.

- Oblouky v pluhu: 

Vyhodnocení u Jana: Jan plán splnil. Motivace krmení zvířátek byla nadprůměrná. Krmení pocíťoval pozitivně a vyhodnotil jako zábavné.

➤ Oblouky v pluhu:



2.4.4. Den čtvrtý

Popis: Jízda na větším kopci a trénování sjezdu.

Aktivita dne: Procvičování jízdy, hraní her na letadlo, klokany, slony.

Motivační podpora Pochvala, hry.

Vyhodnocení u Adama: Adam plán splnil. Jízda samotná byla velice motivující a byla podpořena imitací zvířat. **Větší kopec zvládal s menšími zádrhly, které pociťoval, následně se přizpůsobil a cítil se uvolněně.**

➤ Jízda na větším kopci:



Vyhodnocení u Jana: Jan plán splnil. Jízda samotná byla velice motivující a byla podpořena imitací zvířat. Pociťoval potřebu větší náročnosti, tedy byl spokojen.

➤ Jízda na větším kopci:



2.4.5. Den pátý

Popis: Jízda v areálu.

Aktivita dne: Procvičování bezpečné jízdy v areálu.

Motivační podpora: Pochvaly, hry a jízda v areálu s následnou možností jet s rodiči.

Vyhodnocení u Adama: První jízda byla problematická, obavy z neznámého. Během dne však zlepšoval svou jízdu a cíl dne splnil. Motivace se zvyšovala s jeho dovednostmi.

➤ Jízda v areálu:



Vyhodnocení u Jana: Jan plán splnil. Jízda samotná byla velice motivující a byla podpořena imitací zvířat. Pociťoval potřebu větší náročnosti, tedy byl spokojen.

➤ Jízda v areálu:



2.5. Shrnutí výsledků, hodnocení programu

Jak je z grafů a emotikonů patrné, každé dítě je opravdu jiné a je tedy zapotřebí nejen dítě poznat, ale mít připraveno dostatečné množství motivačních prostředků, které nám pomohou, dosáhnou t stanoveného cíle. Porovnáme-li dvě osobnosti žáků, kdy jedna osobnost je převážně extrovertního rázu (Jan) a druhá introvertního rázu (Adam), vidíme, že u Adama se nám křivka emocí stále mění a dosahuje mnohem častěji emotikonů záporných. Křivka nám i v jednom dni vyšplhá od emotikona šťastného až na druhý konec emotikona nešťastného. Například Jan ani jednou nezaškrtl emotikona plačícího, avšak Adam jednou ano, při seznamování, ze kterého měl obrovský strach. Jan se oproti tomu pohybuje neustále v rozmezí emotikonů: šťastný a veselý, nenastávají žádné větší výkyvy a s novými úkoly si většinou poradí velice dobře.

Pokud se zaměříme na emotikony při sportovních aktivitách, opět zjistíme, že Jan se s novými úkoly ztotožňuje rychle, lehce, s optimismem jemu vlastním a není zapotřebí tolik motivačních prostředků, jako u Adama.

Nicméně u obou žáků bylo zapotřebí motivačních prostředků. Nejvíce účinné se ukázaly různé hry a v návaznosti na splnění jednotlivých kroků i pochvaly. Snaha nepreferovat motivaci vnější a při výukovém programu se preferovala především motivace vnitřní, která byla shledána za mnohem účinnější. Pro instruktora však tato výuka byla mnohem složitější, a to jak na jeho přípravu, tak i na jeho výuku.

Závěr

Výuka lyžování patří často mezi první sportovní aktivity. Proto je velice důležitý přístup učitele, který by měl využít pět hlavních prvků: motivovat dítě, pedagogicky vnímat, mít psychologické citění, umět naslouchat, být nápomocen a umět lyžovat. Naplnit těchto pět prvků je často nesnadné. Výhodou je často považován talent. Při dodržení zásad je téměř každé dítě motivovatelné. Pokud se stydí nebo se bojí, musí instruktor brát ohled na přirozenost tohoto jednání. Pokud se zde objeví dítě, nezralé, ještě značně závislé na rodičích, je často problematické takové dítě motivovat. Pravděpodobně takové dítě namotivovat bude trvat déle, ale je možné a pravděpodobné nadchnout jej pro následnou výuku.

Program pro děti předškolního věku bychom měli upravovat podle dovednosti, věku a odvahy. Pro dítě je nejlepší motivátor ono samo. Pokud má dítě samo radost ze svého pokroku a šikovnosti, je další pokrok jeho touhou. Můžeme motivaci i dále podpořit vnější motivaci, kdy dítě získá sladkost nebo jinou malou hmatatelnou odměnu. Získání odměny nemělo být podmínkou, u malých dětí však maličkost jako čokoládová medaile způsobí hmatatelný a sladký bonus úspěchu. Fyzická odměna při ukončení výcviku může dítě namotivovat k dalším sportům, ovšem je důležité nejdříve motivovat vnitřně tak, aby dítě nebralo odměnu jako samozřejmost.

Program využívá podpory motivace pro děti předškolního věku zaměřeného na hru a metaforu. Dětská herní představivost je velikým pomocníkem při osvojení učiva. Pokrok je u malých dětí velmi znatelný. Pokud zažívají radostné emoce a vytvoří si kladný vztah ke sportovní aktivitě i přírodě, stává se výcvik třístranným hezkým pocitem – instruktora lyžování, rodiče a malého lyžaře především.

Program naplnil cíle motivování s následným zvládnutím jízdy na svahu. U introvertních dětí je naplnění cíle náročnější. Pro instruktora je zvládnutí bojácného dítěte mnohem potěšující i dítě prožívá překonání obtíží více než dítě extrovertní či nebojácné. Délka výuky se mění v závislosti na sněhových podmínkách, kdy dítě introvertní bude mít obavy z ledového rychlého sněhu a špatného počasí (zima, déšť).

Seznam literatury

- BRICHČÍN, M. 1999, Vůle a sebekontrola. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-753-4
- DYGRÍN, J. 2003, Základy lyžování. 1. vyd. Liberec: TUL. ISBN 80-7083-681-4
- DVOŘÁKOVÁ, M. Pedagogicko psychologická diagnostika. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2000 ISBN 80-7040-402-7
- GAVORA P. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2000 ISBN HELUS, Z. Osobnost a její vývoj. Praha: Univerzita Karlova, 2003 ISBN 80-7290-125-7
- GNAD, T. a kol. 2008, Základy teorie lyžování a snowboardingu. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1587-8.
- HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Zdravá mateřská škola*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995. 143 s. ISBN 80-7178-048-0.
- HORÁK, F./CHRÁSKA, M. Úvod do metodologie pedagogického výzkumu. Olomouc: Univerzita Palackého, 1986
- HRABAL, V./MAN, F. Psychologické otázky motivace ve škole. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989
- CHRÁSKA, M. Základy výzkumu v pedagogice. Olomouc: Univerzita Palackého, 1993 ISBN 80-7067- 287-0
- JANOUSEK, J. a kol. Sociální psychologie. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988
- JUNG, Carl Gustav. *Psychological Types*. In *Collected Works (Vol. 6)*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1971 ISBN 0691018138.
- KOLUCHOVÁ, J./MORÁVEK, S. Psychologická diagnostika dětí a mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého, 1990 ISBN
- KOUBA, V. 1995, Motorika dítěte. 1. vyd. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU České Budějovice, ISBN 80-7040-137-0

- KŘIVOHLAVÝ, J., 2010, Pozitivní psychologie. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-726-8
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. 2006, Vývojová psychologie. 4. vyd. Praha: Grada publishing. ISBN 80-247-1284-9
- LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1986. 274 s.
- MAREŠ, J., 2013, Pedagogická psychologie. 1. Vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8
- MASLOW, A., 2014, O psychologii bytí. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0618-7
- MERTIN, V. GILLERNOVÁ, I. 2010 Psychologie pro učitelky mateřské školy. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-627-8
- MIKOVÁ, Š. 2015, Typologie osobnosti dětí. 1. vyd. PORTÁL. ISBN 978-80-262-0874-7.
- MOJŽÍŠEK, L., Pedagogická diagnostika. Praha: SPN, 1987
- NAKONEČNÝ, M., 2015, Motivace chování. 3.vyd. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-830-6
- NAKONEČNÝ, M. Motivace lidského chování. Praha: Academia, 1996 ISBN 80-200-0592-7
- NAKONEČNÝ, M. Sociální psychologie. Praha: Svoboda, 1970
- NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. ISBN: 80-85603-34-9.
- PAVELKOVÁ, I. Motivace žáků k učení. Perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci. Praha: Univerzita Karlova, 2002 ISBN 80-7290-092-7
- PIAGET, J., BÄRBEL I., 2014, Psychologie dítěte. 6. vyd. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-0691-0

PELIKÁN, J., Základy empirického výzkumu pedagogických jevů. Praha, 1998, ISBN 80-7184-569-8

RYMEŠOVÁ, P./CHAMOUTOVÁ, K. Průvodce psychologií osobnosti a sociální psychologií pro distanční studium. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2003, ISBN 80-213-0814-1

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B., 2009, Psychologie sportu. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1602-5

ŠOLCOVÁ, I., 2009, Vývoj resilience v dětství a dospělosti. 1. vyd. Praha: Grada publishing. ISBN 978-80-247-2480-5

SVOBODA, M. Psychodiagnostika dospělých. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987

TREML, J. 2004, Lyžování dětí. 1. vyd. Praha: Grada publishing. ISBN 80-247-0682-2

TRPIŠOVSKÁ, D. Kapitoly ze sociální psychologie. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 2000 ISBN 80-7044-304-933

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996. 353 s. ISBN 80-7184-317-2.

VAGNEROVÁ, M., 2001, Psychologie. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-548-6

VÁGNEROVÁ, M., 2012, Vývojová psychologie dětství a dospívání. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1

VÁGNEROVÁ, M./VALENTOVÁ, L. Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita. Praha: Univerzita Karlova, 1994 ISBN 80-7066-384-7

VODIČKOVÁ, S. 2004, Základy lyžování dětí. 1. vyd. Liberec: TUL. ISBN 80-7083-830-2

VODIČKOVÁ, S. PŘIBRAMSKÝ, M. 2005, Česká škola lyžování. 1. Vyd. Liberec: TUL. ISBN 80-7053-914-7

VYMĚTAL, J., 2004 Úzkost a strach u dětí. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-830-9

ZABOROWSKI, Z. Sociální psychologie a výchova. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1965